

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
CYRILOMETODĚJSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Katedra pastorální a spirituální teologie



Luboš Bližňák

Odepření si jídla. Význam půstu
pro duchovní vývoj současného člověka.

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Mgr. Marta Cincialová, Th.D.

Obor: Teologické nauky

OLOMOUC 2014

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně a použil jsem při tom jen uvedené prameny a literaturu.

V Olomouci dne 10. dubna 2014

Luboš Bližňák

Poděkování

Mé velké díky patří vedoucí práce Mgr. Martě Cincialové, Th.D. za cenné rady a pevné vedení při mém psaní. Mnohokrát děkuji své rodině za trpělivost a pochopení. Děkuji Cyrilometodějské fakultě Univerzity Palackého v Olomouci za to, že otevřela mému životu nové obzory a naučila mě důkladně vážit svá slova před vyslovením názoru. Děkuji jí také za to, že jsem mohl pobývat v jejích prostorách, nasávat skvělou atmosféru a setkávat se s úžasnými pedagogy a studenty.

OBSAH

ÚVOD.....	6
1. OBVYKLÉ DŮVODY ODEPŘENÍ SI JÍDLA.....	8
1. 1. Hlad, který snižuje kvalitu lidského života a vede až ke smrti	8
1. 2. Nemoci spojené s přebytkem či nedostatkem jídla	9
1. 3. Důvody pro držení diety a očistné hladovky.....	11
1. 4. Hlad jako trest	12
1. 5. Protestní hladovka	14
2. ODMÍTÁNÍ JÍDLA ZE SPIRITUÁLNÍCH DŮVODŮ	16
2. 1. Obecné definice půstu	16
2. 2. Spirituální půst v různých kulturách a náboženstvích.....	17
2. 3. Křesťanský půst	19
3. PŮST V PÍSMU SVATÉM	21
3. 1. Starozákonní půst	21
3. 1. 1. Mojžíš a půst.....	21
3. 1. 2. Půsty králů	22
3. 1. 3. Půsty spojené s Eliášem.....	25
3. 1. 4. Půst proroků a půst ústy proroků	26
3. 1. 5. Půsty společné	28
3. 1. 6. Starozákonní ženy a půst	29
3. 1. 7. Druhy a důvody starozákonních půstů	30
3. 2. Nový zákon a půst	31
3. 2. 1. Ježíšův půst a pokušení na poušti	31
3. 2. 2. Janův a Ježíšův pohled na půst.....	32
3. 2. 3. Pavlův názor na půst v jeho listech	33
3. 2. 4. Půst ve Skutcích apoštolů – zkušenost prvotní Církve.....	34
4. VÝZNAM KŘESŤANSKÉHO PŮSTU PRO SOUČASNÉHO ČLOVĚKA	37
4. 1. Současný svět a život člověka v České republice po roce 1989	37
4. 2. Půst jako osvědčená praxe Církve – stále platná doporučení svatých a postních praktiků	39
4. 3. Prospěšnost půstu pro duchovní život v dnešní době.....	44
ZÁVĚR	48
POUŽITÉ ZDROJE	51

Primární zdroje.....	51
Sekundární zdroje.....	53
Seznam biblických zkratk	57
Seznam výskytu slova půst a jeho variant v Písmu svatém	58
Anotace	60

ÚVOD

Pro bakalářskou práci jsem si vybral téma půstu a odpírání jídla. Proč si lidé odpírají jídlo, proč se postí? Může nám půst pomoci v našem duchovním rozvoji? Na tyto otázky se v následujícím textu pokusím odpovědět. Téma půstu se mi zdálo zajímavé, už proto, že u nás neexistuje mnoho statí či publikací, které se křesťanským půstem zabývají samostatně. Dostupná je knížka německého benediktina Anselma Grüna.¹ Miroslav Diviš napsal zajímavou bakalářskou práci na téma „*Půst a postní praxe ve Starém Zákoně s přihlédnutím k jeho paralele v křesťanství a islámu*“.² Martina Stojaničová se ve své bakalářské práci zabývala vlivem náboženství na stravovací návyky³ a Lenka Schillerová se zaměřila na psychologické hledisko půstu a léčebné hladovění v bakalářské práci „*Půst jako cesta k rozvoji spirituální dimenze osobnosti*“.⁴

Cílem této práce je shromáždit dostatek argumentů k potvrzení teze, že křesťanský půst je prospěšný pro duchovní život dnešního věřícího člověka, a také zodpovědět, co konkrétního člověku půst nabízí a přináší.

Při vypracovávání této bakalářské práce jsem vyhledával, shromažďoval a zkoumal relevantní zdroje a kompilací získaných poznatků jsem odpovídal na problematiku vymezenou v cíli práce.

Postupoval jsem od širšího pohledu na odmítání jídla a jeho důvodů, k odmítání jídla ze spirituálních důvodů až k užšímu tématu křesťanskému půstu.

První kapitola je zaměřena na důvody odmítání jídla, u kterých není hlavní motivací vztah k Bohu. Psal jsem o hladu, který snižuje kvalitu lidského života, o nemocech, které jsou způsobeny nedostatkem či přebytkem jídla, o dietě a očištné hladovce, o trestání hladem a protestní hladovce. Ve druhé kapitole jsem se věnoval odmítání jídla ze spirituálních důvodů. Nejdříve jsem uvedl obecné definice půstu a dále nakolik byl a je půst přítomen v různých kulturách a náboženstvích. Poté jsem popsal půst křesťanský. Třetí kapitola

¹ Srov. GRÜN, Anselm. *Půst: modlitba tělem a duší*. 2. vydání v Karmelitánském nakladatelství. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2000. 59 s. ISBN 80-7192-441-5.

² Srov. DIVIŠ, Miroslav. *Půst a postní praxe ve Starém Zákoně s přihlédnutím k jeho paralele v křesťanství a islámu*. Pardubice, 2009. Univerzita Pardubice. Fakulta filozofická. Katedra religionistiky a filosofie. Vedoucí práce: Mgr. Štěpán Lisý. [Online]. Dostupné z: <http://dspace.upce.cz/bitstream/10195/33372/1/BP_Miroslav_Divis.pdf>.

³ Srov. STOJANOVIČOVÁ, Martina. *Vliv náboženství na stravovací návyky*. [Online]. Brno, 2010. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Lékařská fakulta. Vedoucí práce prof. MUDr. Bc. Zuzana Derflerová Brázdová, DrSc. Dostupné z: <http://is.muni.cz/th/258707/lf_b/Bakalarska_prace.doc>.

⁴ Srov. SCHILLEROVÁ, Lenka. *Půst jako cesta k rozvoji spirituální dimenze osobnosti*. Olomouc, 2011. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Filozofická fakulta. Katedra psychologie. Vedoucí práce: PhDr. Veronika Kavenská. [Online]. Dostupné z: <<https://library.upol.cz/aRlreports/kp/00129915-572515965.rar/>>.

se zabývá výskytem půstu v Písmu svatém, ve Starém i Novém zákoně. Ve čtvrté kapitole jsem si nejprve upřesnil situaci člověka v dnešním světě a v České republice a pak jsem se již zaměřil na působení půstu na duchovní život současného člověka včetně uvedení rad a příkladů postních praktiků. V závěru jsem shrnul zjištěné poznatky o prospěšnosti křesťanského půstu pro dnešního člověka a jeho duchovní rozvoj.

1. OBVYKLÉ DŮVODY ODEPŘENÍ SI JÍDLA

Z jakého důvodu si člověk odpírá jídlo? První, co nás může napadnout, je, že byl donucen nejíst z nedostatku. Nemá co jíst. Existují ale i jiné formy odmítání stravy. Nejíme kvůli zdravotním problémům a chceme se uzdravit, hladem protestujeme proti nespravedlnosti nebo nejíme z důvodů náboženských. Podívejme se blíže na jednotlivé příčiny, na hladovění z nedostatku potravin, na nemoci způsobené jídlem nebo jeho nedostatkem, na dietu a očistné hladovění, dále na trestání hladem a protestní hladovku. Odepřením si jídla ze spirituálních důvodů se budeme zabývat až ve druhé kapitole.

1. 1. Hlad, který snižuje kvalitu lidského života a vede až ke smrti

S pocitem hladu se setkal každý z nás. Organismus nás upozorňuje na potřebu doplnit ztracený energetický výdej. Jedná se o přirozený fyziologický pud vedoucí k příjmu potravy. Centrum řídící hlad a pocit sytosti sídlí v hypotalamu.⁵

Ovšem hlad, který snižuje kvalitu lidského života, je dlouhodobý nedostatečný příjem potravin, který má za následek podvýživu lidského organismu. Člověk chřadne, má podváhu a nízký *body mass index*.⁶ Energetický deficit má za následek větší náchylnost k onemocnění a může vést k předčasné smrti. U dětí dále způsobuje nedostatečný tělesný a duševní rozvoj.⁷

Pokud se tento hlad vyskytne ve větší míře ve společnosti a je spojen se zvýšenou úmrtností, mluvíme o hladomoru a definujeme jej jako sociální syndrom, který lze popsat sociálně, ekonomicky i geograficky. Hladomor je „morální anomálií“, protože způsobuje změny v chování člověka i společnosti, vede k nerespektování sociálních a kulturních hodnot a k sociálnímu rozpadu.⁸

⁵ Srov. *Velký lékařský slovník*. [Online]. In: Slovníky.cz. Maxdorf, 2008. Dostupné z: <<http://lekarske.slovníky.cz/pojem/hlad>>.

⁶ BMI (Body Mass Index) – index tělesné hmotnosti. Jednoduchý ukazatel, který určuje, zda člověk přijímá málo nebo mnoho energie. Je hrubým měřítkem výživového stavu. Počítá se vydělením tělesné hmotnosti (v kilogramech) výškou člověka na druhou (v metrech).

Srov. JENÍČEK, Vladimír a FOLTÝN, Jaroslav. *Globální problémy světa: v ekonomických souvislostech*. Vydání 1. V Praze: C.H. Beck, 2010. xix, 324 s. Beckovy ekonomické učebnice. ISBN 978-80-7400-326-4. Str. 148-149.

⁷ Srov. JENÍČEK, Vladimír a FOLTÝN, Jaroslav. *Globální problémy světa: v ekonomických souvislostech*. Str. 146.

⁸ Srov. KVÍTKOVÁ, Petra. *Příčiny hladomorů v rozvojovém světě se zaměřením na Asii*. [Online]. Olomouc, 2006. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Přírodovědecká fakulta. Katedra geografie. Vedoucí práce Doc. RNDr. Pavel Nováček, CSc. Dostupné z: <http://geography.upol.cz/soubory/studium/bp/2006-mrs/2006_Kvitkova.pdf>. Str. 11.

Nedostatek potravy, krutý hlad a hladomory provázejí lidstvo celou jeho historií. V dávných dobách se lidé živilo lovem a sběrem plodin, později se rozvíjí zemědělství a chov zvířat. S nedostatečnými nástroji a technikami byly výnosy pěstovaných potravin příliš malé a hlad byl neustále přítomen. Pokud se podařilo hlad ukojit, zůstával přítomný strach z hladu příštího. Vždyť ještě ve 14. století v českých zemích byl výnos žita, které bylo hlavní chlebovinou, pouze 1:4.⁹

Člověk byl závislý na počasí, stále hrozila neúroda. Zemí se prohnala válka a zbídačila obyvatelstvo, přicházely epidemie, požáry, zemětřesení, kobyly a jiné pohromy.

Lidé se dělili na bohaté a chudé, kdy jedni žili v nadbytku, druzí trpěli nedostatkem. Společnost fungovala a byla organizována tak, že nedokázala zajistit základní výživu všem, či alespoň většině lidí.

Dnes naštěstí žijeme v postmoderní společnosti, kdy už nikdo nemusí hladovět. Lidé se poučili ze své historie, vyžrali a zmoudřeli, ovládají vyspělé technologie a produkují tolik potravin, že kdyby každý jedl k prasknutí, nestačíme vše spotřebovat. Nebo je to jinak?

Svět se stále potýká s hladomory, rozdělen na ty šťastnější a na ty, kteří umírají hladem, včetně malých dětí. Dokumenty Organizace spojených národů pro výživu (FAO) konstatují, že v dnešní době je ve světě 870 miliónů lidí chronicky podvyživených. Každoročně umírá hladem dva a půl miliónu dětí.¹⁰

Papež František ve svém poselství ke Světovému dni výživy 2013 píše, že existence hladu a podvýživy v dnešním světě je nehorázností a vyzývá ke změně. Za nejdůležitější považuje stržení bariéry individualismu a otroctví zisku jak v mezilidských vztazích, tak i na globální rovině ekonomicko-finanční.¹¹

1. 2. Nemoci spojené s přebytkem či nedostatkem jídla

Nedobrovolně odmítáme jídlo i z důvodů nemocí, které nás postihují. Nechutenství nás provází často, když onemocníme, ale jsou i choroby, které jsou s jídlem velmi úzce spojené.

Špatnou životosprávou, nevhodnou stravou, nedostatkem pohybu, přemírou stresu a dalšími negativními faktory na sebe přivoláváme spoustu problémů a zejména civilizačních

⁹ Srov. ŠMAHEL, František. *Husitská revoluce. 1, Doba vymknutá z kloubů*. Vydání 2., ve vydavatelství Karolinum 1. Praha: Univerzita Karlova, 1995. 498 s., [35] s. obr. příl. ISBN 80-7184-073-4. Str. 419.

¹⁰ Srov. FAO. *FAO: každý osmý člověk hladoví*. [Online]. In: Radiovaticana.cz. 12. 10. 2012. Dostupné z: <<http://www.radiovaticana.cz/clanek.php4?id=17248>>.

¹¹ Srov. PAPEŽ FRANTIŠEK. *Poselství papeže Organizaci spojených národů pro výživu*. [Online]. In: Radiovaticana.cz. 16. 10. 2013. Dostupné z: <<http://www.radiovaticana.cz/clanek.php4?id=18980>>.

nemocí, jako jsou různé alergie, deprese a fobie, cukrovka, infarkt myokardu, cévní mozková příhoda, hypertenze, migréna, obezita a mnoho dalších.¹²

Z nesprávného jídla či špatně připraveného jídla se můžeme nakazit nebo otrávit. K průvodním příznakům patří zvracení a průjemy. Zde můžeme jako příklad uvést salmonelózu či úplavici.

Dlouhodobé přejídání vede k obezitě, nadváze. A obezita je vstupní bránou k mnoha dalším civilizačním nemocem. Příčiny jsou různé a často jsou kombinací více faktorů. Patří k nim vrozené dispozice, nevhodná skladba potravy, špatný návyk z rodiny, kompenzace stresu, nedostatek pohybu nebo hormonální a metabolická onemocnění. Léčí se nízkoenetrickou dietou, zvýšenou pohybovou aktivitou, nácvikem správné výživy. V těžších případech farmakoterapií a chirurgickou léčbou včetně plastické chirurgie.¹³

K nejnámějším nemocem, které jsou úzce spojené s odmítáním jídla, patří mentální anorexie a bulimie. Mentální anorexie postihuje nejvíce mladé dívky, které jsou s příchodem puberty konfrontovány s ideálem ženského těla, který je dnešní společností přísně nastaven a tvrdě vyžadován. Jde o odmítání jídla z důvodu nespokojenosti s vlastním tělem, které může vést k drastickému hubnutí za každou cenu. Nemoc často provází přehnaná tělesná aktivita a fyzická námaha. Anorektičky mají nižší tělesnou hmotnost a jsou sociálně i pohlavně méně zralé. Bulimie je nemocí, kdy se člověk přejídá a následně z pocitu viny úmyslně zvrací, vyvolává průjemy, drží drastické diety či požívá léky na hubnutí. To se neustále opakuje. Obě nemoci jsou duševního původu. Vznikají z nízkého sebehodnocení, z psychických konfliktů z dětství (pocit studu, bázlivosti, pocit související s nedostatkem lásky nebo s přesvědčením, že si lásku nezasloužíme) a z tlaku ze strany společnosti. Většina takto postižených lidí pochází z rodin, kde nenalézají dostatečné naplnění emočních, fyzických a duchovních potřeb. Raná stadia nemocí přechodně sebehodnocení zvyšují a přinášejí uspokojení. V pozdějších fázích vztah k jídlu nahrazuje všechny ostatní vztahy a přináší samotu, pocit nepochopení a izolaci od okolního světa. Nemocný je chycen do pasti škodlivých vzorců chování. Jeho vidění světa je černobílé, pohybuje se mezi dvěma protilehlými extrémami a neexistuje pro něj nic mezi tím. Cesta k uzdravení je nesmírně složitá, dlouhodobá a namáhavá.¹⁴

¹² Srov. VOKURKA, Martin a kol. *Praktický slovník medicíny*. 10., aktualizované vydání. Praha: Maxdorf, © 2011. 519 s. ISBN 978-80-7345-262-9. Str. 56, 312.

¹³ Srov. FOŘT, Petr. *Obezitě odzvoněno*. Vydání 1. V Praze: Ikar, 2001. 220 s. ISBN 80-7202-930-4. Str. 21 – 40.

¹⁴ Srov. HALL, Lindsey a COHN, Leigh. *Rozlučte se s bulimií*. 1. vydání. Brno: Era, 2003. 240 s. Psychopora. ISBN 80-86517-60-8. Str. 2 – 38.

Lindsey Hallová, autorka knihy o bulimii, která se dokázala z této nemoci vyléčit, uvádí, že při své léčbě poznala, jak důležitá je duchovní cesta člověka. Duchovní cesta pro ni znamenala žití v lásce, v lásce všudypřítomné a vše prostupující. Její život dostal smysl a dosáhla uspokojení, které předtím marně hledala v jídle. Objevila svůj vnitřní potenciál a přiblížila se nepokřivené a Božské podstatě. Konstatuje, že je určitou ironií, že za svůj duchovní růst vděčí bulimii.¹⁵

1. 3. Důvody pro držení diety a očistné hladovky

Dietou rozumíme dlouhodobější úpravu příjmů stravy a tekutin, kterou chceme dosáhnout zlepšení zdravotního stavu. V medicíně existují obory dietologie a obezitologie, které se zabývají tím, jaký vliv má strava na zdraví člověka a jak pozitivně tyto vlivy využít. Působí v oblasti léčení i prevence. Léčba dietou není žádnou novinkou, doporučoval ji už „otec lékařství“ Hippokrates (460 – 370 l. př. Kr.).¹⁶

Redukční dieta se používá za účelem snížení váhy a má také pozitivní účinek na zdraví. Dnes je však tato oblast zneužívána komerčním průmyslem a v době, kdy je „vyhublá modelka“ představována jako ideál krásy, přináší „dietní byznys“ závratné zisky. Jsme zavaleni nabídkami „zaručených diet“, které nacházejí řadu nadšených vyznavačů. Naneštěstí tyto zázračné metody připravují důvěřivé nejen o peníze, ale v konečném důsledku zejména o zdraví.

Očistná hladovka je léčebným prostředkem tvrdšího rázu. Při této léčbě se nepřijímá žádná potrava, jen se pije – nejlépe čistá voda. Tato léčba může být jedno i vícedenní a návrat k běžné stravě by měl trvat stejnou dobu jako hladovění (především u dlouhodobé hladovky). Cílem je radikální zlepšení zdraví, zastavení nemoci a nastartování ozdravného procesu. Mnoho starověkých kultur používalo hladovění jako účinnou očistu těla – např. v Egyptě, v Babylóně, v Palestině, v Persii, v Indii, v Číně. Hladovkou úspěšně léčili i „staří“ lékaři: Hippokrates, Galenos (131 – 210 l. po Kr.) nebo Avicenna (980 – 1037).¹⁷

Doktorka Vilma Partyková, která propaguje léčebné hladovění, tvrdí: „Při hladovění přechází lidský organismus na vnitřní (endogenní) výživu a žije na úkor svých zásob. Hladověním se organismus zbavuje v první řadě tuků, dále různých solí (solí vápníku, kuchyňské soli), ale také starých a nemocných buněk, ohnisek infekce, sklerotických plátů.

¹⁵ Srov. HALL, Lindsey a COHN, Leigh. *Rozlučte se s bulimií*. Str. 134.

¹⁶ Srov. PARTYKOVÁ, Vilma. *Hladovění pro zdraví*. 4. vydání, přepracované a rozšířené. Praha: Impuls, 2010. 298 s. ISBN 978-80-904074-2-8. Str. 8.

¹⁷ Srov. tamtéž. Str. 16 - 17.

Při hladovění odcházejí z organismu ve zvýšené míře hleny, toxiny; tělo se čistí. Regenerují se tělesné orgány a systémy.¹⁸ Je-li působení očistné hladovky opravdu takové, má člověk k dispozici levný lék, který je vysoce účinný.

Většinový názor dnešních lékařů k hladovění je však spíše odmítavý. Tento postoj vystihuje výrok MUDr. Pavla Pokuty: „Všichni lékaři jsou vzděláváni, školeni a cvičeni k tomu, postupovat *lege artis* (podle pravidel umění lékařského). Jsou to závazné předpisy, jak postupovat v daném onemocnění a hladovka se tam rozhodně nevyskytuje.“¹⁹

Přesto se léčení hladovkou vrací. Dá se říci, že je obcházena klasická medicína, hladoví se bez lékařského dozoru a lidé opět riskují své zdraví. MUDr. Partyková sama varuje, že hladovění může praktikovat jen člověk, který má už s touto léčbou zkušenosti a že také existují kontraindikace, kdy se hladovět nesmí.²⁰

Očistná hladovka může obsahovat velký uzdravující potenciál a zasloužila by si intenzivnější lékařský výzkum, který by odhalil přínosy i negativa této léčby. Některé výsledky vědeckých výzkumů shrnuje ve své bakalářské práci Lenka Schillerová.²¹

Ke každé dietě i očistnému hladovění je potřeba přistupovat beze strachu, ale s vědomím možných rizik. Opatrnost je důležitá, zvláště v „době internetu“, kdy se člověk může dostat ke spoustě „záračných metod“ a jejich aplikací si ublížit.²²

1. 4. Hlad jako trest

Trestání hladem a trest smrti hladem jsou používány od nejstarších dob. Existuje nepřehledné množství příkladů, proto si připomeneme jen několik.

¹⁸ PARTYKOVÁ, Vilma. *Hladovění pro zdraví*. Str. 15.

¹⁹ Srov. POKUTA, Pavel v pořadu Na vlastní oči. TV Nova [online], 5. 9. 2013. Dostupné z: <<http://tn.nova.cz/zpravy/tv-archiv/na-vlastni-oci/na-vlastni-oci-hladovkou-proti-rakovine.html>>.

²⁰ Srov. PARTYKOVÁ, Vilma. *Hladovění pro zdraví*. Str. 15.

²¹ Srov. SCHILLEROVÁ, Lenka. *Půst jako cesta k rozvoji spirituální dimenze osobnosti*. Olomouc, 2011. Bakalářská práce. Str. 37 – 39.

²² Diskutabilním jevem je v dnešní době takzvané breathariánství. Breatharián by měl být člověk, který vůbec nejí a nepije, vše potřebné k životu si bere z vesmírné energie, z prány. Na internetu najdeme řadu odkazů na breathariánství. Nejznámějším breathariánem v Čechách je zřejmě Francouz Henri Monfort, který v roce 2011 absolvoval po Česku řadu přednášek společně s hercem Jaroslavem Duškem. Tvrdil o sobě, že je breathariánem už 9 let. Ve světě prý žije tímto způsobem několik tisíc lidí. Lékařský názor je, že to není možné a argumentují logicky: „Proč je člověk vybaven trávicím ústrojím, kdyby nepotřeboval jíst a pít?“ Odborník na vegetariánskou stravu MUDr. Zbyněk Luňáček naopak tvrdí, že lidské schopnosti a možnosti jsou daleko větší, než si myslíme.

Srov. KROČKOVÁ, Taťána. *Breathariáni prý jídlo k životu nepotřebují*. [Online]. In: Vitalia.cz. 24. 1. 2012. Dostupné z: <<http://www.vitalia.cz/clanky/breathariani-jidlo-nepotrebuji/>>.

Známým příběhem z řecké mytologie je potrestání Tantara. Ve své opovážlivosti si dovilil předložit při hostině řeckým bohům lidské maso (svého syna) zkoušeje jejich vševědounost a byl za to ztrestán věčným hladem a žízni.²³

Hladovění vězňů a zajatců bylo motivováno i ekonomicky. Co se ušetřilo na jídle pro odsouzené, bylo možno dát svým lidem.

Středověk vyvinul i důmyslné mučicí nástroje k tomuto účelu. Na hlavu se nasazovaly kovové „masky hladu“ nebo do úst se vložila „hruška“ a následně se v puse roztáhla. Mučení byli zavíráni do malých klecí nebo zadržováni. V hradech byly budovány hladomorny.²⁴

V novodobé historii máme kruté příklady hromadného týrání obětí v německých nacistických koncentračních táborech. Vyzáblá a zubožená těla vězňů jsou smutným svědectvím, kam až lidská bestialita může zajít. Bylo to skutečné peklo na zemi, otřesné činy přesahující veškeré lidské chápání.

Podobné hrůzy se děly v sovětských gulazích. Spisovatel Alexandr Solženicyn, který si mučivý život v gulagu nedobrovolně vyzkoušel na vlastní kůži, ve svých knihách popisuje surové trýznění odsouzených.²⁵

Můžeme uvést i příklad z nedávné minulosti od nás. V komunistických jáchymovských lágrech byli v padesátých a šedesátých letech minulého století internováni zejména političtí vězni a jejich hlavní prací byla těžba uranu. Co se jídla týče – typickým jídelníčkem v letech 1949 – 1953 byla k snídani jen káva, zvaná pro svou barvu a chuť „nafta“, k obědu vodová polévka a „univerzální“ omáčka, kde bylo možno občas spatřit vlákna masa. Někdy omáčku „zpestřil“ knedlík „dělová koule“, hrst rozvařených krup nebo neloupané brambory. K večeři se podávalo 200 g chleba a káva. Jestliže člověk v dole nesplnil přísnou normu, musel bez jídla a odpočinku zůstat v šachtě na další směnu. Pokud se to opakovalo, byl vězeň přerážen na trestný barák a dostával poloviční dávky jídla. Bez pomoci ostatních byl jeho návrat zpět do „normálního“ lágru takřka vyloučen, člověk byl nadmíru vyčerpan a hladový, propadal depresím, což mělo za následek další přestupky. Následovalo přemístění do korekce, kde nebyly výjimečné celodenní nařízené hladovky. Stávalo se, že postižení v naprosté beznaději v této situaci raději volili sebevraždu.²⁶

²³ Srov. GRAVES, Robert. *Řecké mýty*. Praha: Levné knihy KMa, 2004. 738 s. ISBN 80-7309-153-4. Str. 390 – 397.

²⁴ Srov. MONESTIER, Martin. *Historie trestu smrti: dějiny a techniky hrdelního trestu od počátků po současnost [ve světě a českých zemích]*. Vydání druhé. Praha: Rybka, 1998. 405 s. ISBN 80-86182-40-1. Str. 41 – 43.

²⁵ Srov. SOLŽENICYN, Aleksandr Isajevič. *Souostroví Gulag: 1918-1956: pokus o umělecké pojednání*. V nakladatelství Academia vydání 1. Praha: Academia, 2011. 3 sv. ISBN 978-80-200-1663-8.

²⁶ Srov. KAPLAN, Karel a PACL, Vladimír. *Tajný prostor Jáchymov*. České Budějovice: Actys ve spolupráci s K Klubem, 1993. 191 s. ISBN 80-901234-2-2. Str. 119 – 120.

A právě teď jsou v mnoha místech ve světě lidé krutě mučeni nejen hladem, ale i jinými metodami a není to jen v zemích postižených válečným konfliktem, ale také ve státech, které jsou obecně považovány za demokratické.²⁷

1. 5. Protestní hladovka

Móhandás Karamčand Gándhí (1869 – 1948) ukázal celému světu, jak mocným nástrojem při prosazování zejména politických požadavků může být protestní hladovka. Svou politikou nenásilí a tichého odporu, svým prostým životem v chudobě dokázal tento muž velké věci, například vyhlášení nezávislosti Indie. Medializace jeho hladovek, kdy byl odhodlán hladovět až k smrti, dokázala vyburcovat veřejné mínění a pohnout významné osoby ke konkrétním činům. Každý počátek jeho bojů byl ostatními předem odsouzen k neúspěchu. Jeho zbraně byly na první pohled nefunkční a on přesto vítězil – nenásilím, svým příkladným postojem, ochotou nechat se uvěznit a hladovkou. Často se postil i z osobních důvodů. Gándhího pohled na půst ukazuje, jak hluboce jej prožíval: „Ať už se postíte z jakékoliv příčiny, přemýšlejte v těchto drahocenných chvílích o svém Stvořiteli, o poutech, která vás k němu váží a o celém Jeho stvoření. Uděláte objevy, o jakých se vám ani nesnilo.“²⁸

Protestní hladovka může být velmi účinná, pokud se o ní dozví široká veřejnost a zaujme určitý postoj k požadavkům hladovějícího. Protestující nemusí vždy dosáhnout splnění svých požadavků, ale vyvolá širokou diskuzi a tím i možnou budoucí změnu. Kdo se uchýlí k této formě protestu, musí být smířený s možností, že nedosáhne svého cíle a zemře.

Odhodlání zemřít hladem ilustruje známý případ, který se odehrál za vlády britské premiérky Margaret Thatcherové v letech 1980 a 1981. Uvěznění radikální bojovníci IRA vyhlásili hladovku a chtěli především dosáhnout udělení statutu politických vězňů. Premiérka odmítla ustoupit nátlaku a svůj postoj nezměnila. Vůdce hladovkářů Bobby Sands byl dokonce v průběhu protestu zvolen do parlamentu. Sandse ve vězení navštívil papež Jan Pavel II. a vyzval jej k zastavení hladovky. Bobby Sands neustoupil a vysílený zemřel. Propukly nepokoje, na jeho pohřbu bylo sto tisíc lidí a mrtvý se stal symbolem boje IRA za národní osvobození. Ostatní hladověli dál. Postupně ztráceli podporu veřejnosti.

²⁷ Například je to kontroverzní používání mučící metody *waterboardingu* některými představiteli USA. Srov. FÜRBAACH, Martin. *Technologie mučení. Při výslechu se budete topit nebo třást*. [Online]. In: Technet.cz. 14. 5. 2008. Dostupné z: <http://http://technet.idnes.cz/technologie-muceni-pri-vyslechu-se-budete-topit-nebo-trast-pol-/tec_technika.aspx?c=A080512_173448_tec_technika_kuz>.

²⁸ CLÉMENTOVÁ, Catherine. *Gándhí, síla pravdy*. První vydání. Bratislava: Slovart. 1994. 176 s. ISBN 80-7145-123-1. Str. 143.

Když premiérka vyhověla požadavkům v několika nevýznamných bodech a příbuzní hladovkářů se rozhodli, že protestujícím bude poskytnuta lékařská pomoc proti jejich vůli, byl protest ukončen. Celkem zemřelo 10 vězňů.²⁹

Zdokumentována je kolektivní protestní hladovka z roku 1955 z českého komunistického internačního tábora Vojna na Jáchymovsku. Vězni vyhlásili hladovku a současně odmítali pracovat. Byly povolány posily, vězni byli nuceni k mnohahodinovým nástupům, obstoupeni strážnými se samopaly a zaměření z dvou kulometných hnízd. Byli tvrdě vyslýcháni a nuceni k přerušení stávky. Strážní prohledávali vězně i ubytovny a zabavovali věci.³⁰

Strážci se snažili vyvinout maximální nátlak a stávku rozložit. První den se jim to vůbec nezdařilo – snídani si vzali jen 4 vězni, oběd 7 z celkového počtu 1436 potrestaných. Druhý den již odpor postupně slábl a třetího dne vydrželo jen 45 nejstatečnějších. Po pěti dnech vše skončilo. 150 lidí bylo převezeno do věznic v Ruzyni a v Leopoldově. Nepodařilo se dosáhnout ničeho.

Účastník hladovky Antonín Axamit uvádí: „Samozřejmě, že místo úlevy se vše zhoršilo. Přece však za poznání charakteru jednotlivců a mentality kolektivů to stálo.“³¹

Jedenáct údajných vůdců spiknutí bylo souzeno. Nejtěžší udělený trest byl 12 let za velezradu.³²

Z nedávné doby vzpomeňme třeba hladovku vězňů na americké vojenské základně Guantánamo (duben 2013). Protestovali proti špatným podmínkám a také proto, že jsou vězněni řadu let bez vznesení jakéhokoliv konkrétního obvinění.³³ Z České republiky uveďme hladovku pánů Tamáše a Bednáře, která se později změnila v symbolickou řetězovou hladovku, kdy zúčastnění nesouhlasili s umístěním amerického vojenského zařízení na naše území (2008).³⁴

²⁹ Srov. MOTLOVÁ, Kateřina. *Konflikt v Severním Irsku a jeho vliv na britskou politickou scénu v letech 1969 – 1998*. Brno, 2013. 76 s. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Fakulta sociálních studií. Katedra mezinárodních vztahů a evropských studií. Vedoucí diplomové práce PhDr. Vladimír Černý, Ph.D. [Online]. Dostupné z: <http://is.muni.cz/th/257595/fss_m/Diplomova_prace_Motlova.pdf>. Str. 42 – 43.

³⁰ Uvádíme zajímavou autentickou vzpomínku vězně Antonína Axamita: „Já jsem měl u sebe právě Nejsvětější svátosti v kovové krabičce od léků, jimiž jsem měl podělit i další věřící. Abych zabránil jejich zneuctění, přijal jsem je všechny najednou ještě dřívě, než na mě došla řada k prohlídce.“ Srov. BÁRTÍK, František. *Tábor Vojna: ve světle vzpomínek bývalých vězňů*. Vydání 1. Praha: Vyšehrad, 2008. 187 s. Moderní dějiny. ISBN 978-80-7021-938-6. Str. 65.

³¹ Tamtéž. Str. 65.

³² Srov. tamtéž. Str. 60 – 70.

³³ Srov. *Velká hladovka na Guantánamu trvá už přes 100 dní*. [Online]. In: Denikreferendum.cz. 21. 5. 2013. Dostupné z: <<http://denikreferendum.cz/clanek/15590-velka-hladovka-na-guantanamu-trva-uz-pres-100-dni>>.

³⁴ Srov. GÖTZOVÁ, Jitka. *Tamáš s Bednářem končí hladovku proti radaru*. [Online]. In: Novinky.cz. 2. 6. 2008. Dostupné z: <<http://www.novinky.cz/domaci/141376-tamas-s-bednarem-konci-hladovku-proti-radaru.html>>.

2. ODMÍTÁNÍ JÍDLA ZE SPIRITUÁLNÍCH DŮVODŮ

Člověk v průběhu dějin odmítal jídlo i z jiných, vyšších důvodů. Předstupoval-li před mysterium, dělal to s vědomím své malosti a slabosti. Skláněl se před tím, co ho nekonečně přesahovalo. S posvátnou bází chtěl očistit své tělo a povznést svou duši, postil se a doufal, že se mu dostane poznání nepoznatelného, milosti a odpuštění. Postil se ze svobodné vůle a s pevnou vírou. Tato praxe bývá spojena s očistnými rituály, meditací, modlitbou a také s konáním dobra pro druhé.

Začátek kapitoly ukáže, že odmítání jídla ze spirituálních důvodů je důležitou součástí obecných definic půstu. Dále se dostaneme k tomu, že spirituální půst je jev, jehož výskyt je rozšířen jak v celých dějinách lidstva, tak i geograficky po celém světě a v různých náboženstvích. Nakonec se kapitola zaměří na půst křesťanský.

2. 1. Obecné definice půstu

Slovník spisovné češtiny půst definuje ve třech významech. Jako částečné nebo úplné odříkání si jídla, zejména masa. V církevním významu se chápe jako postní dny v průběhu roku. Dále je to odpírání si i jiných věcí než jen jídla.³⁵

Ottův slovník naučný nám říká velmi stručně: „Půst jest zdržení se na čas od pokrmů. Příčinou může býti nemoc, zármutek, trestání; pohnutkou bývá ohled zdravotní, askése nebo příkaz náboženský“.³⁶

Další širší definice půstu uvádí, že zřeknutí se jídla a pití z náboženských důvodů je vlastní četným starým kulturám. Uvádí, že ve Starém zákoně je půst vyjádřením truchlení, pokání, posílení modlitby a také příprava na význačné náboženské svátky. Zmiňuje i Ježíšův čtyřicetidenní půst. Popisuje, jaké způsoby půstu se postupně v Církvi ujaly. Například „smuteční půst“ na Velký pátek a Bílou sobotu u prvních křesťanů byl úplným půstem, bez jídla, pití i eucharistie. Od vrcholného středověku však dochází k zmírňování postní praxe až do dnešní doby, kdy je povinný půst minimální.³⁷ „Svatá Církev viděla v postu zintenzivnění

³⁵ Srov. HAVRÁNEK, Bohuslav, ed. a kol. *Slovník spisovného jazyka českého*. Ústav pro jazyk český ČSAV [online]. 2011. Dostupné z: <<http://ssjc.ujc.cas.cz/>>.

³⁶ *Ottův slovník naučný: Illustrovaná encyklopaedie obecných vědomostí*. V Praze: J. Otto, 1888-1909. 28 sv. Str. 1011.

³⁷ Srov. BERGER, Rupert. *Liturgický slovník*. Vydání 1. Praha: Vyšehrad, 2008. 588 s. Teologie. ISBN 978-80-7021-965-2. Str. 411 - 412.

modlitby, přípravu pro příchod Ducha, obranu proti pokušením, přípravu na náboženské konání a umožnění aktivní pomoci chudým úsporami vlastních výdajů.³⁸

Biblický slovník Adolfa Novotného obsahuje poměrně rozsáhlou pasáž o půstu. Půstem označuje dobrovolné odmítání jídla, ale i hladovění z důvodu nedostatku potravy. Dobrovolný půst je od starověku většinou držen z náboženských důvodů. V antice byl důvodem strach z démonů, příprava pro magické působení nebo rituální půst při zasvěcování do mysterií. Dále slovník uvádí příklady z Písma svatého počínaje Mojžíšem. Píše rovněž o nařízení pravidelného půstu v knize Leviticus, kde se výslovně mluví pouze o pokořování, ale míněn je půst [Lv 16,29; Lv 23,27-32; Nm 29,7]. V den půstu je zakázáno pracovat, je to den odpočinku. Porušení je trestáno až smrtí. Půst se stal pevnou součástí židovské tradice a v Ježíšově době bylo 28 postních dnů. Stručně popisuje též Ježíšův postoj k půstu a praxi starokřesťanských společenství.³⁹

Definici půstu nabízí i religionista Tomáš Bubík: „Půst je vědomé zdržení se pokrmů, jistých druhů jídla, a to buď trvale, nebo dočasně. Jedná se o propracované umění, jak zacházet s hladem a vedle toho se zdržet i potěšení, které jídlo přináší. Půst může být celospolečensky prospěšný například jako příprava na čas hladovění, pomáhá snižovat hladovění, pomáhá snižovat spotřebu na racionální a nutné minimum v době dostatku. Poukazuje na nedbalé důsledky jídla pro mysl i zdraví v případě požívání jeho nadměrného množství. Půst je také pěstován jako prostředek ke snížení smyslového vnímání se snahou zbystřit vnímání duchovní.“⁴⁰

2. 2. Spirituální půst v různých kulturách a náboženstvích

Lze tvrdit, že půst je rozšířen v dějinné ose, v mnoha kulturách i náboženstvích. Uvedeme si příklady.

Půst je zdokumentován u rituálů primitivních kmenových společenství. Jedná se o očištné, iniciační a přechodové obřady. Třeba indián z kmene Pima, pokud zabil nepřítele,

³⁸ BERGER, Rupert. *Liturgický slovník*. Str. 412.

³⁹ Srov. NOVOTNÝ, Adolf. *Biblický slovník*. 2. přepr. a rozšíř. vydání. Praha: Ústřední církevní nakladatelství, 1956. 2 sv. Kalich. Str. 766 – 768.

⁴⁰ BUBÍK, Tomáš. *Hostina a půst v křesťanské kultuře*. In: Náboženství a jídlo. Pardubice: Univerzita Pardubice, 2005. Str. 19.

musel se podrobit očistnému rituálu. Po 16 dnů se nesměl dotknout masa a soli, vidět oheň a nemohl s nikým mluvit.⁴¹

Devítidenní půst před iniciací nového šamana je doložen v tradici Burjatů, kdy se postí šaman-otec a jeho devět pomocníků.⁴² Také u karibských šamanů je příprava na iniciaci provázena půstem a vyčerpávajícími nočními tanci.⁴³

Z Indie je známa asketická praxe jogínů, džinistů a dalších. O rodičích zakladatele džinismu Mahávíry se traduje, že patřili k sektě, která se chtěla vymanit z kola neustálého znovuzrovnání tím, že svůj život členové končili sebevraždou. Volili smrt dobrovolným vyhladověním.⁴⁴

Ve starém Řecku byl rituální půst držen při zasvěcování do mysterií. Dalším důvodem byl strach z démonů, kteří se prý mohli zmocnit člověka pomocí jídla.⁴⁵

Vědomé odmítání jídla je vlastní i Pythagorejcům, Sókratovi, Platónovi, stoikům, novoplatonikům a dalším. Zde se dá říci, že hlavním důvodem bylo dávání přednosti duši před tělem (duše vězněná v těle).

V židovské náboženské tradici je půst pevně zakotven. Máme zprávy i o uzavřených společenstvích žijících velmi asketicky, v modlitbě, celibátu a postu. O esejcích, kteří žili u Mrtvého moře, nás informují nálezy z Kumránu a spisy Iosepha Flavia.⁴⁶ Therapeuti byli podobným společenstvím a vyskytovali se na mnoho místech v Egyptě. Píše o nich Filón Alexandrijský ve spise *De vita contemplativa*.⁴⁷

Významnou roli zastává půst i v jiných náboženstvích. Tomáš Halík v článku *Půst v různých náboženských tradicích* velmi výstižně a stručně toto téma popsal. Dovolíme si z jeho textu vyjít.

Nejprve uvádí křesťanství a píše, že podoba půstu se liší dle doby, národa a křesťanského směru. K postním obdobím patří každý pátek, který připomíná Ježíšovu smrt, poté čtyřicet dnů před Velikonocemi a adventní doba před Vánoci. V katolické Církvi došlo koncem minulého století ke zmírnění předchozí postní tradice a půst jako odmítání jídla lze

⁴¹ Srov. FREUD, Sigmund. *Totem a tabu: o podobnostech v duševním životě divocha a neurotika*. V Psychoanalytickém nakladatelství vydání 1. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1997. 157 s. Sebrané spisy Sigmunda Freuda; kn. 9. ISBN 80-86123-01-4. Str. 17.

⁴² Srov. ELIADE, Mircea. *Šamanismus a nejstarší techniky extáze*. Vydání 1. Praha: Argo, 1997. 433 s. ISBN 80-7203-153-8. Str. 114

⁴³ Srov. tamtéž. Str. 122.

⁴⁴ Srov. STÖRIG, Hans Joachim. *Malé dějiny filosofie*. Vydání 8., V KNA 2. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2007, ©2000. 653 s. Studium; sv. 2. ISBN 978-80-7195-206-0. Str. 39.

⁴⁵ Srov. NOVOTNÝ, Adolf. *Biblický slovník*. 2. přepr. a rozšř. vydání. Praha: Ústřední církevní nakladatelství, 1956. 2 sv. Kalich. Str. 766.

⁴⁶ Srov. VENTURA, Václav. *Spiritualita křesťanského mnišství. 1, Od prapočátků po svatého Jana Zlatoústého*. Vydání 1. Praha: Benediktinské arcidiecézní svatého Vojtěcha a svaté Markéty v Břevnově, 2006. 348 s. Pietas benedictina; 11. ISBN 80-86882-03-9. Str. 21 – 27.

⁴⁷ Srov. tamtéž. Str. 27 – 33.

nahradit jinak, třeba modlitbou, čtením Písma svatého, skutky milosrdenství a dalšími činnostmi. Ale v katolické Církvi můžeme také najít řeholní řády, kde jejich členové jsou vegetariáni (trapisté a pauláni). Reformační směr povinné půsty po svém vzniku neuznal vůbec. Pravoslavní půst dodržuje nejpřísněji.

V judaismu se zejména ortodoxní židé řídí mnoha předpisy jaká jídla jíst a jak je připravit a dodržují postní dny, které obsahuje židovský kalendář, například Jom Kipur.

Také v islámu hraje půst důležitou roli. Postní měsíc Ramadán připomíná seslání Koránu. V samotném Koránu je předepsáno, jak správně půst dodržovat, kdo jej držet nemusí, či jak půst nahradit jiným způsobem (Korán. Súra 2. Kráva: 179 – 183). Přísný půst se drží od rána do západu slunce, je nutné dbát i na své vnitřní rozpoložení a večer je povoleno jíst.

V židovství, křesťanství a islámu je půst spojen s modlitbou a almužnou.

Hinduismus obsahuje mnoho duchovních cest a půst je chápán jako duchovní očišťování. Radikální podoba je známa u indických poustevníků, jogínů a asketů.

Buddhismus také zahrnuje některé směry, kde je předepsáno přísné vegetariánství, neboť zabitím zvířete se poškozují karma. Buddha sám zkoušel přísnou askezi a půst, tuto cestu posléze zamítl a volil uměřenost.⁴⁸

Existuje celá řada dalších náboženství a náboženských sekt, které mají určitá postní omezení. Například mormoni nesmí požívat čokoládu, alkohol, kávu a Církev Adventistů sedmého dne se svou praxí blíží vegetariánství. Svědkové Jehovovi se musí vyvarovat všeho, co obsahuje krev.

2. 3. Křesťanský půst

Křesťanský půst vychází ze starozákonní tradice, ale překračuje ji v následování příkladu a slov Ježíše Krista.

Důvodem k půstu lidí ve Starém zákoně je bázeň před Bohem, lítost nad svými hříchy, vědomí vlastní smrtelnosti a nepatrnosti. Dávají najevo oddanost Bohu a Zákonu, vyjadřují smutek, předkládají své prosby. Lidé Nového zákona se postí také proto, že se chtějí zpodobnit s Ježíšem, mít účast na jeho životě a utrpení, chtějí projevit svou lásku k Bohu.

Křesťanský půst je spojen s modlitbou a almužnou. Tyto tři prvky jsou základními skutky náboženství a souvisí spolu tak úzce, že jeden bez druhého nemají žádnou sílu.

⁴⁸ Srov. HALÍK, Tomáš. *Půst v různých náboženských tradicích*. In: Tiskové středisko České biskupské konference [online]. 5. 2. 2008. Dostupné z: <<http://tisk.cirkev.cz/z-domova/pust-v-ruznych-nabozenskych-tradicich/>>.

Modlitba není modlitbou, půst půstem a almužna almužnou, pokud nejsou ve vzájemném spojení. Tato trojice je základní povinností křesťana: modlit se k Bohu, pomáhat bližním a napravovat vlastní přirozenost zdrženlivostí.⁴⁹ Správným plněním těchto náboženských povinností uskutečňujeme i tři náboženské ctnosti: „Modli se k Bohu s vírou, konej dobro lidem s láskou a přemáhej svoji přirozenost v naději na budoucí vzkříšení!“⁵⁰

Tato slova potvrzuje *Katechismus katolické církve*. Vnitřní pokání křesťana se projevuje také půstem, modlitbou a almužnou a tyto způsoby vyjadřují obrácení ve vztahu k sobě samému, ve vztahu k Bohu a ve vztahu k druhým.⁵¹

Pokání je velmi důležité, neboť Církev je zároveň svatá i stále potřebuje očišťování, jsou v ní hříšníci. Proto je Církev trvale na cestě pokání a obnovy a členové Církve musejí uznávat, že jsou hříšníci.⁵² Boží lid může rozšířit Boží království, jen když bude bez ustání dělat pokání a obnovu a „kráčet úzkou cestou kříže“.⁵³ Skutky pokání a kajícínosti mají mířit především na vnitřní pokání, na „obrácení srdce“. Bez toho jsou tyto skutky neplodné a lživé, naopak vnitřní obrácení pomůže k tomu, že se pravé pokání projeví i ve vnějších skutečích. Vnitřní pokání je novým a radikálním zaměřením života, je to rozchod s hříchem a odvrácení se od zla, je to touha a předsevzetí změnit život s nadějí v milosrdenství Boží, jedná se o návrat k Bohu celým srdcem.⁵⁴

Kodex kanonického práva věnuje půstu 5 kánonů (kánon 1249 – 1253). Určuje, že křesťané jsou povinni činit pokání mimo jiné i zdrženlivostí od jídla a stanovuje dny pokání. Toto pokání věřící spojuje, konají skutky zbožnosti a lásky. Každý pátek je bezmasý půst, postní doba je před Velikonocemi, přísný půst se zachovává na Popeleční středu a Velký pátek. Vymezuje se věk osob, které jsou povinny předepsaná pokání dodržovat, a také se říká, že biskupská konference může blíže určit způsob pokání či jeho náhradu (zvláště skutky lásky a úkony zbožnosti).⁵⁵

⁴⁹ Srov. SOLOVJOV, Vladimír Sergejevič. *Duchovní základy života*. Vydání 1. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma, 1996. 142 s. Studie; 2. ISBN 80-901957-8-4. Str. 66 – 67.

⁵⁰ Tamtéž. Str. 67.

⁵¹ Srov. *Katechismus katolické církve*. Vydání 2. [dopl. a opr.], V Karmelitánském nakladatelství 1. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2002. 793 s. ISBN 80-7192-473-3. Str. 367. Čl. 1434.

⁵² Srov. tamtéž. Str. 221. Čl. 827.

⁵³ Srov. tamtéž. Str. 227. Čl. 853.

⁵⁴ Srov. tamtéž. Str. 366 – 367. Čl. 1430 a 1431.

⁵⁵ Srov. *Codex iuris canonici = Kodex kanonického práva: úřední znění textu a překlad do češtiny: latinsko-české vydání s věcným rejstříkem*. 1. vydání. Praha: Zvon, 1994. XXIII, 812 s. ISBN 80-7113-082-6. Str. 176.

3. PŮST V PÍSMU SVATÉM

Následující text se zabývá výskytem půstu v Písmu svatém. Kapitola je pro přehlednost rozdělena na dvě podkapitoly: Starozákonní půst a Nový zákon a půst.

3. 1. Starozákonní půst

Tato kapitola bude věnována půstu ve Starém zákoně. Nebude se zabírat zákazy určitých jídel, jako je například požívání krve [Lv 3,17; Lv 7,26-27], či zákaz vaření masa v mléce [Ex 23,19] nebo rozdělováním potravy na čistou a nečistou [Lv 11,1-47].

Nejprve se zaměří na Mojžíše a jeho půsty při výstupu na horu, kde přijal Zákon od Boha, poté rozebere půsty spojené s králi a s prorokem Eliášem. Dále se zastaví u dalších proroků a u jejich názorů na půst. Také se podívá, že půsty ve Starém zákoně byly i společné. Seznámí s příklady půstu starozákonních žen a na závěr shrne druhy a důvody starozákonních půstů.

3. 1. 1. Mojžíš a půst

Izrael byl vyveden Hospodinem z Egypta a po tříměsíčním putování dospěl k místu, kde Bůh Mojžíšovi oznamuje, že za tři dny sestoupí v oblaku na horu a vydá mu Zákon pro izraelský lid. Bůh nařídil Mojžíšovi lid posvětit a všichni si měli vyprat své pláště. Mojžíš toto nařízení rozšiřuje. Muži se měli zdržet pohlavního styku se svými ženami [Ex 19,1-15]. Před Bohem je potřeba předstoupit čistý z vnějšku i uvnitř. Jedná se zde především o očistu kultickou, lid byl poznamenán a ovlivněn pobytem v pohanských oblastech. Také pohlavní život byl u pohanů spjat s různými božstvy plodnosti.⁵⁶

Prvním vědomým odmítáním jídla i pití je ve Starém zákoně Mojžíšův půst před předáním Zákona. Mojžíš je ve Starém zákoně velkým vzorem pokory a poslušnosti k Bohu [Nm 12,3].⁵⁷ Postil se čtyřicet dní a nocí (nejedl a nepil) při prvním vystoupení na horu před Hospodina, kde přijímá desky smlouvy [Dt 9,9]. Lid však mezitím hřeší a odlévá si modlu. Bůh chce lid vyhladit a vytvořit nový národ z Mojžíše. Mojžíš rozezlen na lid

⁵⁶ Srov. *Výklady ke Starému zákonu. I., Zákon: Genesis, Exodus, Leviticus, Numeri, Deuteronomium*. 1. samost. vydání. Praha: Kalich v Evangelickém nakl., 1991. 600 s., [16] s. obr. příl. ISBN 80-7017-408-0. Str. 264.

⁵⁷ Srov. LÉON-DUFOUR, Xavier, ed. et al. *Slovník biblické teologie*. Velehrad: Křesťanská akademie, 1991. xix, 658 s. Str. 341.

rozbíjí desky, ale vzápětí se vrhá znovu před Hospodina a opět jako poprvé se postí čtyřicet dní a nocí. Postí se pro hříchy izraelského lidu [Dt 9,18]. Úpěnlivě se modlí a odvážně se snaží Boha odvrátit od jeho rozhodnutí, aby nepřátelé nemohli jásat, že Bůh neplní, co si předsevzal. Mojžíše neláká, že by se mohl stát praotcem vyvoleného národa, jde mu o pravdivost Božích slibů, o Boží čest.⁵⁸ Mojžíšova modlitba je obrazem přímluvné modlitby, který se naplní v jediném „prostředníku mezi Bohem a lidmi: člověku Kristu Ježíši“ [1 Tim 2,5].⁵⁹

Když podruhé sestupuje z hory, jeho tvář září a lid se k němu bojí přistoupit [Ex 34,28-30]. Odlesk Boží slávy v Mojžíšově tváři vyzvedává jeho prostřednický úřad a potvrzuje jeho autoritu.⁶⁰ Svatý Pavel o této události říká, že smlouva byla nastolena s oslňující slávou [2 K 3,7].

3. 1. 2. Půsty králů

Neuváženým postem je příkaz krále Saula, který po vyhrané bitvě při pronásledování nepřátel zakazuje lidu jíst, dokud nedovrší pomstu na Pelištejcích [1 S 14,24]. Jeho syn Jónatan, jenž se svým odvážným činem nejvíce přičinil o vítězství, nevědomky příkaz přestupuje a pojí medu. Hladový a vyčerpaný lid je stržen jeho příkladem, vrhá se na kořist a hřeší, neboť jí maso i s krví. Krev byla symbolem života, život dává Bůh a správné bylo kulticky vrátit krev Bohu, nejíst krev, ale odevzdat život zpět dárci života.⁶¹

Saul staví Hospodinovi oltář a nařizuje obětování zvířat. Dotazuje se Boha, jak má dále jednat proti nepříteli. Bůh ale neodpoví. Saul hledá viníka a chce Jónatana vydat na smrt. Lid jej hájí, chápe jeho výpad proti nepřátelům jako „pomoc Boží“ a Jónatana zachraňuje.⁶²

Po Samuelově smrti se Pelištejci opět chystají zaútočit. Při pohledu na jejich vojsko dostává Saul strach. Hospodin mu pro jeho hříchy neodpovídá, proto nechává Saul za pomoci věštkyň vyvolat ducha zemřelého Samuela. Saul jedná bezradně a zoufale. Přichází k věštkyň v převlečení, což dokazuje hloubku jeho krize i nekrálovské chování.⁶³ Samuel

⁵⁸ Srov. *Výklady ke Starému zákonu. I., Zákon: Genesis, Exodus, Leviticus, Numeri, Deuteronomium*. 1. samost. vydání. Praha: Kalich v Evangelickém nakl., 1991. 600 s., [16] s. obr. příl. ISBN 80-7017-408-0. Str. 516.

⁵⁹ Srov. *Katechismus katolické církve*. Vydání 2. [dopl. a opr.], V Karmelitánském nakladatelství 1. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2002. 793 s. ISBN 80-7192-473-3. Str. 626. Čl. 2574.

⁶⁰ Srov. *Výklady ke Starému zákonu. I., Zákon: Genesis, Exodus, Leviticus, Numeri, Deuteronomium*. Str. 323.

⁶¹ Srov. HELLER, Jan. *Tři svědkové: Mojžíš - Izaiáš - žalmista*. 1. vydání. Praha: ISE, 1995. 206 s. Oikúmené. ISBN 80-85241-73-0. Str. 22.

⁶² Srov. *Starý zákon: překlad s výkladem: Nový překlad Písma svatého. Sv. 5, Knihy Samuelovy a První Paralipomenon*. Přetisk 1. vydání. Praha: Kalich, 1989. 418 s. Str. 83 – 86.

⁶³ Srov. tamtéž. Str. 162.

králi sděluje, že Hospodin se od něho odvrátil, jeho vojsko bude poraženo a Saul zabit. Saul se kácí k zemi úlekem a slabostí, nejděl celý den a noc [1 S 28,20]. Saul je zdrcen, je odsouzen, zavržen. Bůh se stává jeho nepřítelem.⁶⁴ Saul v bitvě umírá.

Po prohrané bitvě, smrti Saulově i jeho synů jsou jejich zneuctěné ostatky pochovány. Lid se v zármutku postí sedm dní [1 S 31,13].⁶⁵ Byla to obvyklá doba při smutečním obřadu. Pokud člověk ztratí někoho blízkého, je tak zarmoucen, že nemá na jídlo ani pomyšlení. Půst držený po smrti člověka tak byl vyjádřením velké lásky k zemřelému, drtivého smutku a nenahraditelné ztráty. Půst za Saula je znovu připomínán v první knize Paralipomenon [1 Pa 10,12].

Také David, když se dozví o smrti Saulově truchlí a postí se [2 S 1,11-12]. Neraduje se, že se mu uvolnila cesta k trůnu, rmoutí se nad hrozným koncem krále, nad smrtí svého přítele Jónatana a nad porážkou svého lidu.⁶⁶ A postí se znovu, když Joáb zabije Abnéra. Abnérova smrt ohrožuje snahu o sjednocení lidu pod králem Davidem. David se obává, že by mohla padnout vina za smrt i na jeho hlavu. Vyzývá všechen lid k projevům smutku nad Abnérem. Lid se snaží Davida přesvědčit, aby něco pojedl. David je neoblomný, půst zachová a dále truchlí. Izrael uznává, že nemá na vraždě podíl. Davidovi nezáleží jen na mínění lidu, chce svou nevinu vyznat zejména před Bohem [2 S 3,35].⁶⁷ David se projevuje i jako obratný politik, jde mu o jednotu království.⁶⁸

David vzplane chtíčem k Urijášově ženě, nechává svého druha Urijáše zabít v boji a ženu si vezme pro sebe. Nátan králi prorokuje Boží soud za jeho hřích. David uznává svou vinu. Prorok mu ohlašuje odpuštění, David nezemře. Následky jeho hříchu však budou velké, osobní hřích zasáhne celé společenství a důsledky pominou až v dalším pokolení. Také syn, vzešlý z hříšné vášně, musí zemřít. Dítě těžce onemocní. David se tvrdě postí a snaží se usmířit Boží hněv a odvrátit jeho trest [2 S 12,16]. Půst, pokora a sebeponížení je jeho zápasem o Boží slitování. To se mu však nepodaří a syn umírá. Po jeho smrti David nedrží tradiční smuteční půst, čemuž se ostatní podivují. David udělal, co mohl, aby trest odvrátil, když však syn umře, přijímá Boží rozhodnutí [2 S 12,21-23]. Tento příběh je názorným poučením. Král vyvolený Bohem má určitou moc a je tak vystaven mnoha pokušením, kterým nedokáže odolat ani zbožný David. Nad králem je Boží zákon a strážcem Boží spravedlnosti

⁶⁴ Srov. *Starý zákon: překlad s výkladem: Nový překlad Písma svatého. Sv. 5, Knihy Samuelovy a První Paralipomenon.* Str. 163.

⁶⁵ Srov. NOVOTNÝ, Adolf. *Biblický slovník.* Str. 776.

⁶⁶ Srov. *Starý zákon: překlad s výkladem: Nový překlad Písma svatého. Sv. 5, Knihy Samuelovy a První Paralipomenon.* Str. 179.

⁶⁷ Srov. tamtéž. Str. 192.

⁶⁸ Srov. LÉON-DUFOUR, Xavier, ed. et al. *Slovník biblické teologie.* Str. 78.

je prorok, který oznamuje Hospodinova slova. Jediná cesta po provinění je přijmout Boží soud a činit pokání.⁶⁹

V 1. Královské se setkáváme s dalším postem. Po rozdělení země na dvě království propadá izraelský král Jarobeám modlářství a staví mimo jiné oltář v Bét-elu.⁷⁰

Přichází muž Boží z Judska a po jeho proroctví se oltář roztrhne. Král chce vztáhnout ruku na Božího muže, ruka mu ochrne a teprve po prorokově přimluvě s ní opět může pohybovat. Chce proroka pohostit, ten však odmítá [1 Kr 13,8-9]. Král si chce získáním proroka naklonit Hospodina. Společným stolováním se v orientálním chápání potvrzovalo obecenství [srov. 1 S 9,19], až i kultické společenství [srov. Ex 24,11].⁷¹ Muž Boží plní své poslání, nesmí nic jíst ani pít a snižovat svým dalším jednáním závažnost Hospodinova sdělení. Odchází, je však na své cestě sveden a obelstěn starcem, který se odvolává na své vidění [1 Kr 13,18]. Prorok mu uvěří (aniž by příliš pochyboval) a nechá se pohostit.⁷² Stihne jej Boží trest [1 Kr 13,21-22] a je na další cestě zabit lvem. Muž Boží se nechal odvrátit falešným slovem, nebyl pevný ve svém postoji a nesplnil Boží úkol. Tento osud jen potvrzuje pravdivost prorokových slov u oltáře, ale ani to Jarobeáma neobráť.⁷³

Ve druhé knize Paralipomenon se postí král Jóšafat. Je mu oznámen příchod velkého vojska nepřátel, král se nespolehá na svou armádu, ale obrací se k Bohu a vyhlašuje půst v celé zemi [2 Pa 20,3]. Král i všichni lidé se zachovávají správně a pokoří se před Hospodinem. Bůh přislíbí pomoc, zasáhne a nepřátelé se vyhubí mezi sebou navzájem. Lid na Boží výzvu jen stál a přihlížel zkáze nepřátel – Hospodin tak připomíná zázračné vysvobození lidu z Egypta a zničení nepřátel při přechodu moře [Ex 14,13-31].⁷⁴

⁶⁹ Srov. *Starý zákon: překlad s výkladem: Nový překlad Písma svatého. Sv. 5, Knihy Samuelovy a První Paralipomenon*. Str. 228 – 230.

⁷⁰ Král se snaží postavit náboženství a víru do služeb politiky a upevnit svou moc nad severním Izraelem. Srov. HELLER, Jan. *Znamení odkazující k nebi*. Vydání 1. Praha: Vyšehrad, 2007. 277 s. Rozhovory nad Bibli; sv. 1. ISBN 978-80-7021-848-8. Str.137.

⁷¹ Srov. *Starý zákon: překlad s výkladem: nový překlad Písma svatého. Sv. 6, Knihy královské, Druhá Paralipomenon*. 1. vydání. Praha: Kalich, 1980. 455 s. Str. 113.

⁷² Je možné, že muž Boží chtěl starci uvěřit. Jako by byl vyčerpán těžkým údělem proroka, stejně jako vysílený Eliáš pod jalovcem žádá Hospodina o smrt. Správně však měl muž Boží vytrvat a přijmout svůj úděl a projít zkouškou jako Ježíš v Getsemanech a na kříži.

Srov. HELLER, Jan. *Znamení odkazující k nebi*. Str.142.

⁷³ Srov. *Starý zákon: překlad s výkladem: nový překlad Písma svatého. Sv. 6, Knihy královské, Druhá Paralipomenon*. Str. 114.

⁷⁴ Srov. tamtéž. Str. 384 – 386.

3. 1. 3. Půsty spojené s Eliášem

Příběhy proroka Eliáše, který je předobrazem Jana Křtitele, jsou rovněž spojeny s pústem. Izraelský král Achab slouží Baalovi a Chiél Betélský přes Boží zákaz znovu vystaví město Jericho. Eliáš prorokuje velké sucho⁷⁵ a tak se také stane. Hospodin, aby ho ochránil před zlobou krále, jej posílá na osamělé místo. Eliáš se zcela odevzdá do Božích rukou a jídlo mu přinášejí havrani, které Bůh posílá [1 Kr 17,3-6]. Je to určitý půst, při kterém Eliáš nijak nestrádá, protože zcela důvěřuje Bohu. Prorok je živen podobným způsobem, jako byl sycen izraelský lid při svém putování pouští.⁷⁶ Po dalších příhodách prchá prorok celý den pouští před pomstou královny Jezábel. Vyčerpan usedá pod keř a přeje si umřít.⁷⁷ Hospodin posílá svého anděla, který Eliášovi přináší chléb a vodu. Prorok je tímto jídlem a Boží přízní natolik posílněn, že dokáže jít čtyřicet dní a nocí až k hoře Chorébu [1 Kr 19,8]. Tímto dlouhým pústem je dán na roveň Mojžíšovi a stejně jako Mojžíš zažívá na stejném místě bezprostřední blízkost Boží.⁷⁸

Půstu zneužívají král Achab a královna Jezábel. Achab touží po Nábotově vinici. Ten mu ji však odmítá prodat, nechce se vzdát dědictví svých otců. Achab odmítá jíst [1 Kr 21,4], chce tak snad ospravedlnit svou chtivost před Bohem. Jezábel zorganizuje falešný soud s Nábotem, který je pak ukamenován.⁷⁹ Achab získává jeho pozemek. Jezábel před uskutečněním soudu vyhláší půst [1 Kr 21,9-12] jako veřejné pokání, které bylo vyhlášováno v dobách neštěstí a Božích soudů. Tak se snaží naznačit, že někdo z lidu se velmi provinil proti Bohu a svým proviněním uvrhuje do neštěstí všechen lid. Královna chce dodat rozsudku zdání spravedlnosti a Božího rozhodnutí.⁸⁰ Prorok Eliáš následně oznamuje králi, jaký jej a královnu stihne trest za jejich hříchy. Když Achab uslyší strašlivé proroctví, zděsí se a tentokrát se upřímně postí a pokoří před Bohem [1 Kr 21,27]. Bůh odkládá seslání

⁷⁵ Jedná se o přímý útok proti Baalovi, který byl považován za dárce deště, růstu a úrody. Izrael přebíral víru Kenaanců, dle níž nad přírodou vládne Baal. Hospodin měl mít svrchovanost jen ve správě a ochraně lidu.

Srov. *Starý zákon: překlad s výkladem: nový překlad Písma svatého. Sv. 6, Knihy královské, Druhá Paralipomenon*. 1. vydání. Praha: Kalich, 1980. 455 s. Str. 141.

⁷⁶ Srov. tamtéž. Str. 142.

⁷⁷ „Eliášovo přání zemřít je lidsky pochopitelné. Vždycky věrně plnil Boží příkazy a nikdy nezískal nic než protiventství. Nyní je u konce svých sil, cítí, že zklamal. Raději smrt než takový život!“

Starý zákon: překlad s výkladem: nový překlad Písma svatého. Sv. 6, Knihy královské, Druhá Paralipomenon. Str. 156.

⁷⁸ Srov. LÉON-DUFOUR, Xavier, ed. et al. *Slovník biblické teologie*. Str. 102.

⁷⁹ „Je také pozoruhodné, jak případ a proces Nábotův připomíná soudní řízení s Ježíšem Kristem v celé řadě podrobností (rouhání Bohu, falešní svědci, označení Ježíše králem, smrt, jež znamená vyloučení z obecnství Božího lidu).“

Starý zákon: překlad s výkladem: nový překlad Písma svatého. Sv. 6, Knihy královské, Druhá Paralipomenon. Str. 171.

⁸⁰ Srov. tamtéž. Str. 171.

zla až po smrti krále. Ale způsob smrti krále se beze zbytku naplní. Král je zabit v bitvě a psi chlemtají jeho krev na místě, kde zemřel Nábot. Jezábel je popravena a její tělo sežerou psi.

3. 1. 4. Půst proroků a půst ústy proroků

Prorok Izajáš odpovídá lidem, kteří se ho ptají, proč je Bůh neslyší, když se postí a pokořují [Iz 58,3-10]. Tito lidé se domnívají, že dobrovolným postem plní zcela své povinnosti k Bohu a on jim neodpovídá, dokonce se zdá, že tomu, kdo se nepostí, se daří lépe než jim. Prorok říká, že se nepostí správně. Bůh nechce jen prostý půst, umrtvování těla od jídla, chce správné jednání člověka v ovládnutí jeho dalších chťičů. Nač je půst, když přitom člověk ubližuje svým bližním? Chovej se spravedlivě, nemysli jen na sebe, konej dobro a Bohu bude tvůj půst milý a vyslyší tvůj hlas.⁸¹

U proroka Jeremjáše slyšíme Hospodinova slova, že ani půst, ani bédování, ani oběti již neodvrátí Boha od potrestání lidu, jehož hříchy jsou neodpustitelné [Jr 14,12]. Prorok Jeremjáš je uvězněn a nemůže hlásat slovo Boží. Posílá proto svého druha a písaře Báruka, aby přečetl slova, která mu prorok sdělil. Jeremjáš doufá, že lidé pochopí, jak špatně jednají, skloní se před Hospodinem a svým postojem vyjádří, že očekávají Boží záchranu.⁸² Báruk předčítá ze svitku v postní den [Jr 36,5-10].⁸³ Svitek se dostane až ke králi. Ten nechce slyšet proroctví a svitek spálí. Prorok vyzve Báruka, aby svitek znovu sepsal, a předpovídá králi, že jeho potomci nebudou dále vládnout a on bude zabit Babylóňany.

Prorok Ezechiel má Boží vidění, kdy jej Bůh ustanovuje prorokem a pověřuje ho hlásat slovo Boží.⁸⁴ Dostává i velké asketické příkazy. Musí mimo jiné ležet postupně na levém (Izrael) a pravém (Juda) boku a jíst jedno určené jídlo po mnoho dní [Ez 4,9]. Ezechiel je Hospodinem vyzýván, aby tak nesl (vyjevil) nepravost (hřích) Izraele a Judy.⁸⁵ Nejedná se

⁸¹ Hospodin na správné jednání odpoví „Tu jsem“. Tato slova znamenají velkou ochotu, dokonce jakousi poslušnost s jakou Bůh vyslyší modlitby. Tímto výrazem odpovídali služebníci, když je zavolal pán. Srov. HEJČL, Jan. *Bible česká. Díl prvý. Knihy Starého zákona. Svazek III. Isajáš – Knihy Machabejské.* Praha, 1925. Nákladem „Dědictví sv. Jana Nepomuckého“. Tiskem Cyrillo-Methodějské knihtiskárny V. Kotrby. 1255 s. Str. 225.

⁸² Srov. ALLMEN, Jean-Jacques von a kol. *Biblický slovník.* 2. vydání. Praha: Evangelické nakladatelství, 1991. 360 s. ISBN 80-7017-180-4. Str. 222.

⁸³ Zde se nejedná o pravidelný postní den, ale o vyhlášený mimořádný půst jako součást smutku nad pohromou po prohrané bitvě, snad vítězství Nabuchodonosora v bitvě u Karkemiše. Srov. tamtéž. Str. 386.

⁸⁴ Prorokovi se dostává Božího vidění již v zajetí v Babylónu. Lidé v té době každému bohu přisuzovali určitou oblast jeho působení. Na území boha Marduka se zjevuje Hospodin, což je znamením, že jeho chrám není jen v Jeruzalémě, jeho chrámem je celé stvoření. Srov. HELLER, Jan. *Znamení odkazující k nebi.* Str. 158.

⁸⁵ Srov. NOVOTNÝ, Adolf. *Biblický slovník.* Str. 234.

však o vykoupení hříchu, jde o předpověď, jak dlouho bude lid za své hříchy trpět, o pád Jeruzaléma, o zajetí a život v nedostatku.⁸⁶

Kniha Daniel se odehrává v době babylonského zajetí. Daniel a jeho tři druhové jsou vybráni pro své vzdělání ke královskému dvoru. Nechtějí však jíst místní jídlo, aby se neposkvrnili.⁸⁷ Přemlouvají svého nadřízeného, aby u nich učinil výjimku. Ten však má strach, že budou vypadat zbědovaně a král jej potrestá. Daniel mu navrhuje zkoušku. Po deset dní budou jíst jen zeleninu a pít vodu. Po uplynutí této doby nadřízený zjišťuje, že vypadají lépe než ostatní a nadále jim jejich stravu toleruje [Da 1,12-15]. Mladíci se tak neprohřešili nečistým jídlem proti Bohu a ten při nich dále stojí. Je to ale i ukázka toho, že prosté jídlo a střídmost jsou člověku prospěšné.

Daniel se modlí za odpuštění hříchů svého lidu, drží půst [Da 9,3]. Dostává se mu vidění věcí příštích, které jsou strašlivé. Daniel se v zármutku postí znovu po tři týdny [Da 10,2-3],⁸⁸ aby se mu dostalo pochopení vidění. Je mu sděleno prorocství, vysvětlení a vývoj budoucích událostí až do konce časů.

Prorok Jóel vyhláší blízký den Hospodinův a vyzývá lid k obrácení. Třikrát je v jeho výročí zmíněn i půst [Jl 1,14;⁸⁹ Jl 2,12;⁹⁰ Jl 2,15]. Dává lidu naději, že pokud se obrátí k Bohu celým srdcem („Roztrhněte svá srdce, ne oděv, ...“ [Jl 2,13]), Hospodin vyslyší jejich volání a zachrání je.⁹¹

Prorok Jonáš káže na příkaz Boží v Ninive, hlásá zničení města, pokud se lid neobráti. A lid tentokrát poslechne včetně svého krále, kají se a postí před Bohem [Jon 3,5-6]. Bůh je vyslyší a pohroma města se nekoná. Jonáš je rozezlen, že se jeho slova o zkáze města

⁸⁶ Srov. HEJČL, Jan. *Bible česká. Díl první. Knihy Starého zákona. Svazek III. Isajáš – Knihy Machabejské*. Str. 520.

⁸⁷ Jídlo v cizí zemi znamenalo nebezpečí pro dodržení všech náboženských předpisů. Mohli požit maso z „nečistých“ zvířat, krev a jídlo také mohlo být obětinou jiným bohům. Srov. tamtéž. Str. 695.

⁸⁸ Daniel truchlí, protože se stále nedostavila mesiášská doba. Někteří zajatci se již vrátili do vlasti, ale nevedlo se jim příliš dobře. Přitom s návratem do vlasti byla spojena mesiášská očekávání, avšak nic se nedělo. Půstem chce Daniel zdůraznit své modlitby a prosby a je mu pravděpodobně také inspirací, že se postí v době, kdy se dříve v Jeruzalémě vzpomínalo na vysvobození z Egypta, jedli se nekvašené chleby a zelenina. Srov. tamtéž. Str. 752.

⁸⁹ Prorok oslovuje kněze, aby se pokořili před Bohem a dali tak příklad lidu, mají svolat shromáždění všech a nařídít svatý půst, pravý půst Bohu milý, kterým si lze Boha naklonit a lid má volat k Hospodinu o záchranu. Srov. tamtéž. Str. 833.

⁹⁰ Nyní, lid ví, že mu hrozí trest Hospodinův. Je možno ještě pohromu odvrátit, ale je třeba jednat celým srdcem, celým nitrem, smýšlením, vůlí. Pouze v tomto vnitřním stavu kajícínosti budou i vnější projevy pokory upřímné (půst, roztržené roucho, společné modlitby). Jen tak je možné Boha přesvědčit. Srov. tamtéž. Str. 836.

⁹¹ Srov. NOVOTNÝ, Adolf. *Biblický slovník*. Str. 305.

nenaplnila a odchází do samoty. Teprve tam se mu skrze podobenství dostává pochopení Božího milosrdenství.⁹²

K proroku Zacharjášovi se dostává Boží odpověď na otázku člověka, který se skrze kněze ptá Hospodina, zda se má nadále pravidelně postit [Za 7,4-5]. Odpověď Boží je stejná, jako byla u proroka Izajáše. Půst je zbytečný, pokud nebude podtržen spravedlivým jednáním a životem. A potvrzuje to i druhý Zacharjášův výrok [Za 8,19]. Pokud budete správně žít v pravdě, půst vám bude slavností a radostí. Bůh bude s lidem.⁹³

3. 1. 5. Půsty společné

Společný půst je zmíněn v knize Soudců. Benjamínovci se prohřešili zneuctěním a smrtí vdané ženy, která s manželem byla v jejich městě Gibeji hostem. Izraelci se spojili proti Benjamínovcům a chtějí ztrestat provinilce. Ale ti jim nejsou vydáni. Izraelci tedy podniknou útok proti městu a jsou odrazeni. Doptávají se Hospodina, zda mají opět bojovat a Hospodin jim nový boj potvrzuje. Opět jsou poraženi. Izraelci odtáhnou do Bét-elu, kde se před Bohem celý den postí a přinášejí mu zápalné a pokojné oběti [Sd 20,26]. Hospodin jim poté přislíbí, že jim nepřátele vydá. Druhého dne Izrael nad Benjámínem zvítězí. Ač na jejich straně od počátku stála spravedlnost, byli dvakrát neúspěšní. Teprve očištění, projevení smutku, pokory a úcty k Bohu jim dává vítězství.⁹⁴

V době soudců je Izraelcům vrácena Hospodinova schrána ukořistěná Pelištejci. Po dlouhé době úpadku, lid znovu zatouží po Hospodinu. Samuel nařizuje odstranit modly a shromáždí lid v Mispě, vyzývá je k obrácení a uznání hříchů proti Bohu. Lid se kaje, postí a obrací se k Bohu [1 S 7,6]. Půst má přispět k hloubce pokání. Pelištejci se doslechnou o jejich shromáždění a vytáhnou proti nim. Samuel se modlí za Izrael, Hospodin zasáhne a Pelištejci jsou poraženi.⁹⁵

⁹² Bůh nemá zalíbení v potrestání hříšníka, ale chce hříšníkovo obrácení.

Srov. NOVOTNÝ, Adolf. *Biblický slovník*. Str. 307.

⁹³ Hospodin ústy proroka oznamuje návrat ze zajetí do Jeruzaléma. Je smazána vina otců a půst bude zbytečný. Dny půstu se změní v radost. Je ale třeba žít správně, spravedlivě, být milosrdný a dbát o Boží přízeň. Srov. HEJČL, Jan. *Bible česká. Díl první. Knihy Starého zákona. Svazek III. Isajáš – Knihy Machabejské*. Str. 1002 - 1004.

⁹⁴ Hospodin nedopřává hned vítězství Izraeli ve spravedlivé věci. Zřejmě je to Boží trest za modlářství. Srov. HEJČL, Jan. *Bible česká. Díl první. Knihy Starého zákona. Svazek I. Genesis – Judit*. Praha, 1917. Nákladem „Dědictví sv. Jana Nepomuckého“. Tiskem Cyrillo-Methodějské knihtiskárny V. Kotrby. 1344 s. Str. 707.

⁹⁵ Srov. *Starý zákon: překlad s výkladem: Nový překlad Písma svatého. Sv. 5, Knihy Samuelovy a První Paralipomenon*. Přetisk 1. vydání. Praha: Kalich, 1989. 418 s. Str. 47 – 51.

Dále se se společným půstem setkáváme v knize Ezdráš, kdy je Izraeli povoleno vrátit se z Babylonu do své země a znovu postavit chrám. Ezdráš se s lidem postí u řeky Ahavy [Ezd 8,21-23]. Prosí Boha o bezpečnou cestu do Jeruzaléma. Bůh nad nimi drží po celou cestu ochrannou ruku. Po příchodu do Jeruzaléma se Ezdráš postí znovu. Zjistí, že zde lid dále hřeší, je hluboce zarmoucen a postí se za jejich hříchy [Ezd 10,6].

Nehemjáš, když se v babylonském zajetí dozvídá o stavu pobořeného Jeruzaléma a těžkém životě zbylých lidí, se v zármutku postí a modlí před Bohem [Neh 1,4]. Dosahuje posléze u krále Artaxerxe povolení k obnově Jeruzaléma. Po postavení hradeb a bran se opět slaví Slavnost stánků. Lid se raduje z toho, že Izrael se opět navrácí k Hospodinu. Po skončení slavnosti se lidé shromažďují k půstu [Neh 9,1] a vyznávají se ze svých hříchů (lid se cítí obtížen vinou).⁹⁶ Dávají tak najevo, že své obrácení myslí vážně. Přisahají, že budou žít podle Božího zákona.

Lid v babylonském zajetí se postí, když je jim předčítána kniha Bárukova [Bar 1,5]. V úctě, zármutku a naději naslouchají Bárukovu poselství.⁹⁷

Starý zákon uzavírají knihy Makabejské. Líčí povstání Judy Makabejského a jeho bratrů. Židovské vojsko se postí před bitvou u Emauz [1 Mak 3,47] a Bůh jim dává vítězství. Vojsko se postí i před vítězstvím u Módinu [2 Mak 13,12].

Dalšími příklady společných půstů, o kterých jsme se již zmínili v předchozích podkapitolách, jsou [1 S 14,24; 1 S 31,13; 1 Kr 21,9-12; 1 Pa 10,12; 2 Pa 20,3; Jr 36,5-10; JI 1,14; 2,1-15; Jon 3,5-6].⁹⁸ O společném půstu v [Est 4,3; Est 4,16; Jud 4,13]⁹⁹ bude pojednáno v následující podkapitole.

3. 1. 6. Starozákonní ženy a půst

Knihy Ester se odehrává v perském království. Královnou se stane krásná Ester, dcera moudrého starce Mordokaje, aniž je poznán její židovský původ. Vysoce postavený dvořan Haman usiluje o vyhlazení židů, kteří zde žijí. Vymámí na králi dekret, kde je stanoveno datum, kdy mají být židé vyvražďeni. Židovský lid truchlí a postí se [Est 4,3]. Mordokaj vyzývá Ester, aby se pokusila krále přemluvit. Je jasné, že Ester přitom musí překročit zákon a riskovat svůj život. Ester souhlasí a žádá všechny židy, aby se za ni po tři dny postili. Sama

⁹⁶ Srov. NOVOTNÝ, Adolf. *Biblický slovník*. Str. 766.

⁹⁷ „Projevují se již spasitelné účinky zajetí.“

HEJČL, Jan. *Bible česká. Díl první. Knihy Starého zákona. Svazek III. Isajáš – Knihy Machabejské*. Str. 477.

⁹⁸ Srov. NOVOTNÝ, Adolf. *Biblický slovník*. Str. 766.

⁹⁹ Srov. tamtéž. Str. 766.

se také postí [Est 4,16]. Chce získat Boží přízeň před závažným krokem a to se jí daří.¹⁰⁰ Nakonec židy zachraňuje. Haman je ztrestán a Mordokaj získává královu přízeň.

Kniha Júdit vypráví o obležení města Betúlie velkým vojskem krále Nebúkadnesara. V čele vojska je vojevůdce Holofernes. Celý Izrael má obavy z neporazitelného vojska, postí se všichni lidé, volají k Bohu a prosí o záchranu. Bůh jim naslouchá [Jud 4,13]. Obrovské vojsko obklíčí Betúlii a odřízne město od vody. Lid ve městě trpí žízní a chce se vzdát, opouští je důvěra v Boží záchranu. Krásná vdova Júdit se rozhodne jednat. Vždy dodržovala úctu k Bohu, žila podle Božích přikázání a pravidelně se postila [Jud 8,6]. Pokoří se před Bohem a modlí se k němu. Jde do tábora nepřátel a povede se jí získat přízeň Holofernovu. V noci mu rázně uřízne hlavu a vrátí se do města. Když nepřátele zjistí, jak potupně byl jejich vůdce zabit, propadnou zmatku a prchají. Izraelci je pronásledují a získávají velkou kořist. Vdova je oslavována a ucházejí se o ni mnozí muži, ona je však odmítá, žije prostým způsobem věrná Bohu až do své smrti. Bůh v tomto příběhu vyslyšel modlitby celého lidu, který se k němu obrátil celým srdcem a zachránil jej skrze křehkou ženu, která však byla mezi nimi první v modlitbě, postu a v důvěře k Bohu.¹⁰¹

3. 1. 7. Druhy a důvody starozákonních půstů

Na začátku této podkapitoly je nejprve nutné zmínit, že i když v textu není půst výslovně zmíněn, ale píše se například o velikém zármutku, pokoření se před Bohem, roztržení roucha, sypání hlavy popelem, zahalení se do žíněného roucha a podobně, lze s velkou mírou pravděpodobnosti předpokládat, že tyto činnosti byly s půstem spojeny.

Ve Starém zákoně se vyskytuje půst jednotlivce, půst celého shromáždění i půst celého národa. Půst je přítomen při smutečních obřadech, při obrácení se k Bohu a lítosti nad svými hříchy. Půst je držen před velkými úkoly, jako je boj s nepřítelem nebo před dalekou cestou do Jeruzaléma.

Půst je vždy spojen s modlitbou, pokorou před Bohem. Ve Starém zákoně je několikrát zdůrazněno, že půst může být vhodným doplňujícím prostředkem k naplnění proseb a modliteb. Člověk se ale musí k Bohu obracet s upřímným srdcem a žít spravedlivý život. Jinak půst ztrácí svůj smysl. Půst působí jen v pevném spojení s vírou v Boha, s modlitbou a láskou k bližnímu.

¹⁰⁰ Srov. HEJČL, Jan. *Bible česká. Díl první. Knihy Starého zákona. Svazek II. Ester – Kniha Sirachovcova.* Praha, 1921. Nákladem „Dědictví sv. Jana Nepomuckého“. Tiskem Cyrillo-Methodějské knihtiskárny V. Kotrby, 832 s. Str. 18.

¹⁰¹ Srov. HEJČL, Jan. *Bible česká. Díl první. Knihy Starého zákona. Svazek I. Genesis – Judit.* Str. 1312.

Dlouhodobý Mojžíšův nebo Eliášův půst přivádí člověka do těsné Boží blízkosti, čistí jeho tělo a mysl. Člověk stojí před Bohem „ nahý“, oproštěn od všeho, v naprostém úžasu a v posvátné bázni, ohromen Boží slávou a přístupný zázrakům.

3. 2. Nový zákon a půst

Na tomto místě text pojednává o půstu v Novém zákoně. Nejprve se věnuje Ježíšovu půstu a pokušení na poušti. Dále objasňuje, jak se díval na půst Jan Křtitel, Ježíš Kristus a apoštol Pavel. Nakonec se mluví o postní zkušenosti prvotní Církve uvedené ve Skutcích apoštolů.

3. 2. 1. Ježíšův půst a pokušení na poušti

Ježíš po přijetí křtu¹⁰² a před svým veřejným vystoupením odchází do pouště, kde se postí čtyřicet dnů [Mt 4,2; L 4, 1-4]. Číslo čtyřicet je číslem symbolickým a odkazuje například na zkoušky a pokušení Izraele, který čtyřicet let putoval pouští, nebo na Mojžíšův a Eliášův půst.¹⁰³ Na konci půstu Ježíš vyhladověl a je pokoušen ďáblem. Svodům odolává – ďábel je poražen. Ve výkladu Matoušova evangelia z r. 1871 František Sušil píše, že Ježíšův pobyt v poušti lze srovnat s přípravou Mojžíše na svůj úkol, stejně tak i Jana Křtitele. Ďábel chtěl Krista pokoušet a dozvědět se v jakém smyslu je Synem Božím, chtěl svést druhého Adama. Kristus se této zkoušce svobodně podvolil. Ježíš nám ale i ukázal, že je třeba opatrnosti a ostražitosti, aby si nikdo nemyslel, že je natolik svatý, že již nemůže být pokoušen. Taktéž nám dodal naději, že lze pokušení odolat. Boží podstata tady oslavila lidskou přirozenost a vystavila ji jako člověka útoku ďáblu.¹⁰⁴

Pokušení v poušti je jednou z mesiášských zkoušek, které vrcholí v Getsemanech a na kříži. Možnost zhřešit a neuspět v těchto zkouškách by protiřečila božské identitě osoby Ježíše. Vystává tu otázka Ježíšovy lidské svobody a otázka reálnosti mesiášských zkoušek. Pravá svoboda není v možnosti vybrat zlo, Ježíšova svoboda je bez vady, má dokonalou schopnost volit správně, bezvýhradně přilnout k nejvyššímu dobru. Ale tato volba vyžaduje

¹⁰² Lidé při křtu v Jordánu vyznávali své viny a symbolicky je zde nechávali. Ježíš nevstupuje do řeky, aby byl očištěn od svých hříchů, ale proto, že ponese hříchy druhých. Což jasně říká Jan Křtitel: „Hle, beránek Boží, který snímá hřích světa“ [J 1,29]. Ježíš začíná naplňovat Boží záměr spásy a svobodně přijímá své povolání. Srov. POSPÍŠIL, Ctirad Václav. *Ježíš z Nazareta, Pán a Spasitel*. Str. 100.

¹⁰³ Srov. *Evangelium svatého Matouše*. Str. 54.

¹⁰⁴ Srov. tamtéž. Str. 54 – 55.

nejvyšší míru sebezřeknutí. A i přes nemožnost selhat musel Ježíš vynaložit reálné vypětí všech lidských sil a schopností. Vtělený Boží Syn dobrovolně podstupuje zkoušky jako opravdový člověk.¹⁰⁵

3. 2. 2. Janův a Ježíšův pohled na půst

Nový zákon nám potvrzuje, že půst v Janově a Ježíšově době patřil k židovskému náboženství a běžnému životu lidí. To můžeme odvodit například z Lukášova evangelia. Mezi prvními, kdo poznává v Ježíšovi Mesiáše, je stará žena Anna, vdova, zcela oddaná Bohu a pravidelně se postíci [L 2,36-37]. Dalším příkladem je, když Janovi učedníci a farizejové vyčítají Ježíšovi, že jeho učedníci se nepostí, zatímco oni půst drží [Mt 9,14-15; Mk 2, 18-20; L 5,33-35].

Evangelisté Matouš a Marek se zmiňují o asketickém způsobu života Jana Křtitele [Mt 3,4; Mk 1,6]. Jan připravuje cestu pro příchod Božího syna. Vystupuje jako prorok poslední a nejvyšší, jako mezník a spojovatel Starého a Nového zákona, v síle a moci Eliášově. Jeho hlavní heslo bylo: „Čiňte pokání.“ Pokání nejen jako lítost nad svými hříchy, ale jako změnu myšlení, obrácení, obrození duše.¹⁰⁶ Janův prostý život v poušti a skromný oděv a strava ukazují na jeho plnou oddanost věci Boží. Jan hlásal Boží hněv, konfrontoval lidi s hrozícím Božím trestem, používal jejich strach, šokem chtěl dosáhnout jejich očištění.¹⁰⁷ Svým asketickým životem, svým kázáním, pověstí o své svatosti, svým příkladem vedl lidi k obrácení.¹⁰⁸

Ježíšův pohled na půst je podobný, jaký měli proroci ve Starém zákoně [Mt 6,16-18]. Držet půst bez skutečné pokory před Bohem nemá smysl. Ba právě naopak. Ježíš Kristus doporučuje skrýt půst před ostatními, člověk se vyhne nesprávným pohnutkám a vnějším vlivům. Nelze nic předstírat a na nic si hrát - je tu jen člověk ve své upřímnosti, půst a Bůh. Pokud se postím a dávám to najevo před ostatními, mám už svou odměnu v chvále ostatních a nemohu čekat nic od Boha. Jan Zlatoústý říká, že kdo při umrtvování těla stojí o čest, obrací lék v jed.¹⁰⁹

¹⁰⁵ Srov. POSPÍŠIL, Ctirad Václav. *Ježíš z Nazareta, Pán a Spasitel*. Str. 102 – 103.

¹⁰⁶ Srov. *Evangelium svatého Matouše*. Str. 54 - 55.

¹⁰⁷ Srov. POKORNÝ, Petr. *Ježíš Nazaretský: historický obraz a jeho interpretace*. První vydání. Praha: OIKOYMENH, 2005. 174 s. Oikúmené; sv. 111. ISBN 80-7298-135-8. Str. 67 – 68.

¹⁰⁸ Srov. NOVOTNÝ, Adolf. *Biblický slovník*. Str. 272.

¹⁰⁹ Srov. *Evangelium svatého Matouše*. Str. 98.

Janovi učedníci a farizejové vyčítají Ježíšovi, že jeho učedníci se nepostí, zatímco oni půst drží (nemíní tím určené postní dny, ale držení půstu o své újmě). Farizejové nerozumí roli Ježíše, nepoznávají v něm Božího Syna a tak ani nemohou pochopit důvody nedržení půstu. Půst nám pomáhá přiblížit se k Bohu. Nač se postit, když jsem s Ním? Jeho učedníci mají privilegium největší Boží blízkosti, je pro ně čas radosti (půst je často výrazem smutku), jsou stejně vyvolení jako Mojžíš, ale na rozdíl od něj to za Ježíšova pozemského života zcela nepochopí – přesto však nedržet půstu již Ježíše vyznávají. Ježíš dává Janovým učedníkům a farizejům jasnou odpověď a jsou to slova určená i jeho učedníkům [Mt 9,14-15; Mk 2,18-20; L 5,33-35]. Zvláště, když říká, že přijde doba, kdy se budou postit. Přijdou o bezprostřední blízkost Boží.¹¹⁰

I v dalším svém výroku vytýká lidem nepochopení a nedocení skutečnosti. Přichází Jan, asketa, připravuje cestu Boží. Je považován za blázna. Je tu Syn Boží. Odsuzují jej, že není asketou a stýká se se špatnými lidmi [Mt 11,18-19; L 7,33-34]. Jan chce lid obrátit hrozbou soudu, Ježíš zvěstováním a zpřítomněním Božího království. Lidé však nejsou schopni pokory, kritizují obě cesty a nerozpoznávají důležitost jednání obou mužů.¹¹¹

Výstižný je i příklad nesprávného půstu v Lukášově evangeliu [L 18,11-14]. Farizeje v chrámě ovládne pýcha, uvádí Bohu své pravidelné posty a jiné skutky, cítí se zbožnějším než ostatní. Hříchem farizeje je vyvyšování se nad ostatní, prozrazuje svou vlastní odcizenost, modlí se spíše sám k sobě – tendence k sebezbožštění. Celník se svou pokorou je Bohu mnohem blíže. Neodváží se ani zvednout oči, kdo vidí Boží tvář, musí zemřít [Ex 33,20; Iz 6,5]. Bůh je pro něj přítomen a bezpodmínečně se spoléhá na Boží milost. Celník je tu modelem člověka, kterému jsou odpuštěny hříchy [L 18,14].¹¹²

3. 2. 3. Pavlův názor na půst v jeho listech

V Pavlových listech je půst výslovně jmenován dvakrát ve 2. listě Korintským. Nejprve apoštol píše, jaké strážně zažívají při plnění úkolu včetně hladovění. Ve variantě překladu je hladovění přeloženo jako půst [2 K 6,3-10]. Ze Skutků vyplývá, že Pavel a jeho druzi se postili vědomě. Z tohoto listu je zřejmé, že se často postili i nedobrovolně, nemaje co do úst. Přes mnohé útrapy je nic od nastoupené cesty neodradí. Pavel ví, že nemůže být radostnějšího poslání. Druhá zmínka o postu je podobná. Pavel popisuje nebezpečí, námahu, hlad a žízeň

¹¹⁰ Srov. *Evangelium svatého Matouše*. Str. 127 – 128.

¹¹¹ Srov. POKORNÝ, Petr. *Vznešený Teofile: (teologie Lukášova evangelia a Skutků apoštolských)*. 1. vydání. Třebenice: Mlýn, 1998. 155 s. ISBN 80-902296-2-X. Str. 95.

¹¹² Srov. tamtéž. Str. 80, 84-86.

na cestách a časté pústy [2 K 11,26-27].¹¹³ V listě Filipánům vysvětluje, že je spokojen s tím, čeho se mu právě dostává. Umí žít v nouzi i v hojnosti, hladový i nasycený. K tomu mu dává sílu Kristus, který jej zcela naplňuje [Flp 4,11-13].¹¹⁴

Apoštol Pavel ve svých listech půst příliš nezdůrazňuje, smyslem a hlavním cílem jeho listů je zvěstování Krista a spásy, které se nám díky Ježíšově smrti na kříži a vzkříšení dostává. Kristus je nejvíc a vše ostatní je malicherné.

Pavel bojoval za možnost spásy pro všechny lidi, získával pro víru pohany. Musel bojovat proti tlakům, aby i pohané byli obřezáni, aby nejedli nečisté pokrmy a dodržovali další židovské tradice. Byl si vědom, že spory o tyto věci mohou velmi znesnadnit šíření evangelia. Ve svých listech varoval před tímto nebezpečím, vyzýval věřící, aby se nenechali ovlivňovat bludaři, kteří předpisují, co mají lidé jíst, jaké dodržovat svátky, jak se mají tělesně umrtvovat a podobné projevy zbožnosti [Kol 2,20-23].¹¹⁵ To není podstatné, jsou to jen lidské předpisy. Nejdůležitější je, že Ježíš Kristus vstal z mrtvých, následujte jej a nenechte se svést z cesty spásy, z cesty opravdového lidství.

3. 2. 4. Půst ve Skutcích apoštolů – zkušenost prvotní Církve

Ve Skutcích apoštolů je půst několikrát zmiňován. Z textů se dozvídáme, že půst byl součástí života prvotní Církve.

Setník Kornélius, zbožný člověk, se postí a modlí a dostává se mu vidění, aby přivolal apoštola Petra [Sk 10,30-31]. Petr ho následně křtí a tak oficiálně otevírá cestu ke spáse i pohanům. Musíme dodat, že výraz „postil“ se zde vyskytuje jen ve variantě překladu. Jedná se o velmi důležitou událost. Petr otevírá Boží království i pohanům. Mezi Židy a pohany se rozprostírala nepřekonatelná propast předsudků. Byly zakázány všechny rodinné styky s pohany a žádný zbožný Žid by si nesedl k pohanovu stolu. Petr musel zřejmě svést boj sám se sebou, neboť i on byl spoután předsudky, ale pochopil plně vidění, kterého se mu dostalo, a vykonal, co mu bylo zjeveno. Správnost jeho jednání se potvrdila, na pohany sestoupil Duch

¹¹³ Srov. PODLAHA, Antonín, ed. *Bible česká. Díl druhý, Knihy Nového zákona. Sv. II., Listy apoštolské a Zjevení sv. Jana*. V Praze: Dědictví sv. Jana Nepomuckého, 1923. 355 s. Str. 93, 104.

¹¹⁴ Pavel dovede zachovat i v nedostatku klidnou mysl a v hojnosti udržet správnou míru. To se mu daří díky pomoci Boží.

Srov. PODLAHA, Antonín, ed. *Bible česká. Díl druhý, Knihy Nového zákona. Sv. II., Listy apoštolské a Zjevení sv. Jana*. Str. 155.

¹¹⁵ Pavel nechce, aby lidé byli sváděni od spásy a Krista nepravou askezí, nepravou pokorou. Srov. tamtéž. Str. 163.

svatý.¹¹⁶ Petr a křesťané ze židovství byli do té doby přesvědčeni, že pohan nemůže být pokřtěn a přijat do Církve, aniž by nejprve přestoupil k židovství.¹¹⁷

Pavlovi se zjevuje Ježíš před Damaškem. Je oslepen, tři dny nejí ani nepije [Sk 9,9]. Stott se domnívá, že Saul zřejmě strávil tyto dny v pústu a modlitbě. Půst pro něj nebyl novinkou, neboť mu byla známa farizejská praxe, kdy se tito postili dvakrát za týden [L 18,12] a Saul, Žid věrný Zákonu, určitě půst dodržoval. Po tyto tři dny byl Saul pravděpodobně konfrontován se svým předchozím životem, s jeho pronásledováním křesťanů. Musel se kát za své hříchy, pokořit se a prosit za odpuštění. Musel být ohromen zjevenou Mocí, oslavovat a chválit Boha a také ho prosit za úplné pochopení Ježíšova poselství.¹¹⁸ Jeho život se zcela otáčí. Saul umírá, tři dny je mrtev a vstává Pavel, člověk nový, Kristův služebník.

Ve Skutcích je popisován i život rané Církve. A půst k němu patří. Půst a modlitba předchází vyslání na cestu Pavla a Barnabáše, které potvrzuje Duch svatý [Sk 13,2-3]. Nacházíme zde podobnost s povoláním Abrama [Gn 12,1]. Povaha díla, ke kterému byli povoláni, nebyla přesně vymezena. V obou případech lidská odpověď na Boží výzvu znamenala projevit pevnou víru.¹¹⁹ Pavel a Barnabáš při zakládání jednotlivých církevních obcí volí představitele obce a všechny učedníky svou modlitbou a půstem svěřují Pánu [Sk 14,23]. Stejným způsobem, jakým byli vysláni na cestu i oni ustanovují další následovníky.¹²⁰

Při Pavlově pobytu v Jeruzalémě jej Židé chtějí zabít. Přes čtyřicet z nich se zavazuje přísahou, že nevezmou nic do úst, dokud vraždu neprovedou [Sk 23,12]. Je to půst podobný příkazu krále Saula při pronásledování prchajícího nepřítele [1 S 14,24]. Má dodat váhu jejich slovům a ukázat jejich nezměnitelné odhodlání. Pavel je zachráněn – ani ty nejúskočnější a nejpropracovanější plány nemohou vyjít, když se proti nim postaví Bůh [Iz 54,17].¹²¹ O tom, zda přísahu Židé nakonec porušili, případně, jak jí byli zproštěni, se již z textu nedozvídáme.

¹¹⁶ Srov. STOTT, John R. W. *Zápas mladé církve: poselství Skutků apoštolských*. 1. vydání. Praha: Návrat domů, 1999. 414 s. ISBN 80-7255-009-8. Str. 182 – 194.

¹¹⁷ Srov. PODLAHA, Antonín, ed. *Bible česká. Díl druhý, Knihy Nového zákona. Sv. I., Evangelia a Skutky apoštolské*. V Praze: Dědictví sv. Jana Nepomuckého, 1922. 436 s. Str. 387.

¹¹⁸ Srov. STOTT, John R. W. *Zápas mladé církve: poselství Skutků apoštolských*. Str. 176.

¹¹⁹ Srov. tamtéž. Str. 218 – 219.

¹²⁰ Srov. tamtéž. Str. 237.

¹²¹ Srov. tamtéž. Str. 363.

Pavlova plavba do Říma je dramatická.¹²² Loď ztroskotá, ale nikdo neutone. Pavel ostatní předem upozorňuje na nebezpečí a zmiňuje, že již minul čas půstu [Sk 27,9-10]. Má na mysli postní svátek Jom Kipur (den smíření), který dle badatelů toho roku (59 po Kr.) vycházel na 5. října. Loď je po mnoho dnů vydána napospas bouři a posádka celou dobu nejí. Není to půst vědomý, ze strachu před smrtí nemá nikdo na jídlo ani pomyšlení, Také mohli trpět mořskou nemocí, jídlo bylo znehodnoceno mořskou vodou, nebylo možno vařit. Pavel je vyzývá k přerušení tohoto „půstu“ a ubezpečuje je, že všichni budou zachráněni, ale potřebují nabrat sílu. Láme chléb, modlí se k Bohu a posvěcený pokrm rozdává posádce [Sk 27,33-36]. Nejedná se o Eucharistii, loď byla plná nevěřících námořníků a vězňů (276 členů posádky), přesto Pavlem rozdělený pokrm dodal všem dobré mysli. Je tu však jasně naznačeno, že účast na Eucharistii znamená spásu.¹²³

Loď brzy ztroskotala, ale naplnila se apoštolova slova a nikdo nezahynul. Pavel se zde projevuje jako vůdce, zkušený mořeplavec, v té době měl již za sebou nejméně 5600 kilometrů cest po moři. Především je ale jeho vůdcovství zdůrazněno zdravým úsudkem, pevnou křesťanskou vírou, charakterem a důvěrou v Boha.¹²⁴

První křesťané dále drživali půst jako osvědčený prostředek pokory před Bohem. Právý půst je spojen s modlitbou a almužnou, s plným vědomím lidské nepatrnosti, s maximální snahou žít vnitřně i navenek dobrý a pravdivý život v Ježíši Kristu.

¹²² „Pavlova cesta do Říma se stává obrazem cesty křesťanů a církve.“

POKORNÝ, Petr. *Vznešený Teofile: (teologie Lukášova evangelia a Skutků apoštolských)*. Str. 69.

¹²³ Srov. POKORNÝ, Petr. *Vznešený Teofile: (teologie Lukášova evangelia a Skutků apoštolských)*. Str. 70.

¹²⁴ Srov. STOTT, John R. W. *Zápas mladé církve: poselství Skutků apoštolských*. Str. 395 – 401.

4. VÝZNAM KŘESŤANSKÉHO PŮSTU PRO SOUČASNÉHO ČLOVĚKA

Dostáváme se k tomu, jaký význam má půst pro současného člověka a jeho duchovní vývoj. Není to praxe již dávno překonaná? Může nám něco přinést v moderní době, kdy přetékáme moudrostí a často se tváříme, že máme ve všem jasno?

Nejprve krátce zhodnotíme dnešní situaci ve světě a ve společnosti v České republice. Necháme se inspirovat radami a příklady postních praktiků z bohaté církevní tradice, připomeneme si současnou křesťanskou postní praxi u nás a nakonec si ujasníme, zda je půst přínosný teď, tady a jak.

4. 1. Současný svět a život člověka v České republice po roce 1989

Náš názor na svět a společnost je vždy pohledem subjektivním. V tomto úsudku nás ovlivňuje naše současná situace – nakolik jsme šťastní a zdraví, máme-li dobrou práci a dostatečné prostředky k zabezpečení sebe a své rodiny, jestli dokážeme hledět k dalšímu vývoji s optimismem, do jaké míry jsme celistvými osobnostmi a je-li v nás dostatek víry a lásky.

Je zřejmé, že každá doba a každá společnost měla své problémy a lidský život byl zatížen mnoha úskalími a ani nyní nežijeme ve „zlatém věku“ lidstva. Situace člověka záleží na jeho přijetí života, na jeho úsilí a konání, ale i na vnějších okolnostech.

V dnešní době je ve světě mnoho problémů. Čelíme globalizaci se všemi jejími negativními důsledky, střetáváme se se světem komunikačních technologií, které mění život člověka zásadním způsobem. Stále je ve světě hrůza válečných konfliktů, zoufalá chudoba, každodenně je pošlapávána důstojnost člověka. Vědeckotechnický rozvoj nás dovedl k hranici, kdy jsme schopni zničit nejen sebe, ale i vše živé, včetně naší planety. Zároveň však tak máme v rukou prostředky (nejmocnější v dějinách), kterými můžeme ovlivnit vývoj života pozitivním směrem, můžeme pozvednout člověka na jeho cestě k větší dokonalosti na jeho cestě k Bohu.¹²⁵

¹²⁵ Výstižně popisuje situaci ve světě pastorální konstituce o církvi v dnešním světě *Gaudium et spes*. Čl. 4 – 10. Srov. *Dokumenty II. vatikánského koncilu*. Vydání 2., V KN 1. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2002. 603 s. ISBN 80-7192-438-5. Str. 185 – 189.

V České republice žijeme již přes 20 let v demokracii, v relativní svobodě.¹²⁶ Nyní se již delší čas potácíme v ekonomické krizi, kdy mnozí živnostníci krachují, zaměstnanci přicházejí o práci a další ji nemohou najít, sílí ekonomický tlak na mladé lidi, svobodné matky, důchodce, zdravotně postižené a lidi žijící na okraji společnosti. Bezdомovectví nás už nešokuje, stalo se běžným jevem. Exekuce skokově narůstají, v problémech je zdravotnictví, školství, důchodový systém a existuje mnoho dalších obtíží. Frustrace lidí má za následek nebezpečný vzestup rasismu a drobné kriminality. Jsme ohlupováni médii a zběsilou reklamou, útočící ze všech stran. Dozvídáme se, že i andělé padnou kvůli pánské voňavce a usměvavý rohatý ďábel nám nabízí bezrizikovou hypotéku. Je vyprazdňován obsah slov, lidé na sebe mluví a nechápou se, „zmatení jazyků“ kulminuje. Na tento stav si však stěžoval už Jan Amos Komenský. Říkal, že lidé vlastně nemluví, ale blábolí, neboli nevyjadřují věci a smysl věcí, jen si vyměňují slova nepochopená nebo pochopená špatně. Ze slov jsou jen prázdné slupky, nikoliv jádra – významy.¹²⁷ Morální hodnoty jsou devastovány, vítězí ostré lokty a bezbřehé sobectví. Vytrácí se víra v lepší příští, vytrácí se víra v Boha.

Lze poukazovat na to, že jsme vyspělá země a nemůžeme si stěžovat na naši životní úroveň v porovnání s lidmi v chudých státech Afriky, Asie nebo Jižní Ameriky.

Jak jsme již uvedli v kapitole 1.1., ve světě dnes trpí podvýživou 870 miliónů lidí. Ročně je vyhozeno, znehodnoceno a zlikvidováno až 1,3 miliardy tun potravin, z toho 300 miliónů tun potravin, které jsou nezávadné a vhodné ke konzumaci. Toto množství jídla by mohlo nasytit všechny hladovějící světa. V bohatých zemích vyprodukuje člověk za rok v průměru 95 – 115 kg potravinového odpadu, v rozvojových 6 – 11 kg. V našem státě zbytečně vyhodíme 729 tisíc tun potravin ročně, čili na osobu více než 69 kg. Je zapotřebí přetvořit naše návyky a lze toho dosáhnout jednoduchými změnami. Nejen že by ubylo hladových, ale ušetřily by se také peníze, zdroje a životní prostředí.¹²⁸ Zde pravidelný dobrovolný půst rozhodně pozitivně přispívá k úsporám.

¹²⁶ Tomáš Halík označuje dobu po roce 1989 výrazem „čas po pádu zdi“. Vzpomíná na konec totalitního režimu v roce 1989 a vybavuje se mu „opojení z prvních svobodných cest na Západ a vůně prvních knížek a časopisů bez cenzury, slastná závrať z budoucnosti, nabízející nekonečné možnosti a splnění snů“. A dále říká: „Ocitli jsme se politicky, ekonomicky, ale i duchovně a kulturně v nových souřadnicích, nových silokřivkách, novém kontextu, vystaveni vůním nových nadějí i záření nových „patogenních zón“. [...] Jak dlouho nám bude trvat, než se naučíme žít ve „světě bez zdi“? A co to pro koho z nás bude znamenat?“ Srov. HALÍK, Tomáš. *Co je bez chvění, není pevné: labyrintem světa s vírou a pochybností*. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 2002. 379 s. ISBN 80-7106-628-1. Str. 59 – 62.

¹²⁷ Srov. KOMENSKÝ, Jan Amos a ŠKARKA, Antonín. Edice *Dílo Jana Amose Komenského = Johannis Amos Comenii opera omnia*. 1. Str. 35 – 37.

¹²⁸ *Plýtvání jídlem jako ekonomický, sociální i environmentální problém*. In: Informační centrum OSN v Praze. [Online]. 2013. Dostupné z: <<http://www.osn.cz/soubory/final-media-brief-unic-glopolis.pdf>>.

Vše ale není jen negativní, stále je v nás solidarita, projevující se například při povodních či sbírkách na dobré účely. Řada lidí pracuje jako dobrovolníci v charitách a obecně prospěšných společnostech. Setkáváme se s řadou lidí, kteří jsou neskutečně vyspělými duchovními osobnostmi a je jich spousta, zejména mezi mladými, což dodává optimismus pro další vývoj společnosti. V lidech je veliký potenciál Dobra. Mnoho lidí v České republice pracuje na svém osobním rozvoji a duchovním růstu. A vědí velmi dobře, že tato cesta není vždy jednoduchá.¹²⁹

4. 2. Půst jako osvědčená praxe Církve – stále platná doporučení svatých a postních praktiků

Postní praxe provází putující Církev po celou její existenci. V církevní tradici je veliká řada lidí, kteří nám poskytují cenné rady ze svých osobních zkušeností.

V prvních staletích, v časech pronásledování křesťanů byla jako nejvyšší forma následování a zpodobnění se s Kristem brána mučednická smrt pro Ježíše. Život křesťana byl vlastně přípravou pro mučednickou smrt.

Kristův ideál byl naplňován rovněž zdrženlivým životem, v celibátu a v přísné askezi. Celibátní praxe ukončovala svět v jeho tehdejší podobě, věk smrtelnosti a nutnosti rozmnožování k zachování lidstva. Celibátem byl rušen prvotní hřích, vytvářel se nový věk připravený pro druhý příchod Pána. Zdrženlivost, askeze a půst byly účinnými pomocníky v boji pro zachování sexuální zdrženlivosti a pro život v čistotě.

Ve spise *Učení dvanácti apoštolů* (DIDACHÉ), který byl sepsán pravděpodobně koncem 1. století, se o půstu hovoří třikrát. V úvodu, kdy je toto učení představováno, jsou čtenáři vyzýváni mimo jiné k tomu, aby se postili za ty, kdo je pronásledují.¹³⁰ Tento text se opírá o Ježíšův příkaz lásky z evangelií [Mt 5,39-48, L 10,27]. Podruhé se o půstu mluví v souvislosti se křtem. Držet půst před křtem má křtící i další zúčastnění a zejména křtěný.¹³¹ Naposledy se o půstu píše ve smyslu, že pokrytci drží půst druhý a pátý den po sobotě,

¹²⁹ „Cesta dokonalosti prochází křížem. Bez odříkání a bez duchovního boje není svatosti. Duchovní pokrok vyžaduje askezi a umrtvování, které postupně vedou k životu v pokoji a v radosti blahoslavenství: „Kdo stoupá, nikdy nepřestává znovu a znovu začínat; nikdy s těmi začátky neskončí. Touha toho, kdo stoupá, nikdy nepřestává tím, co už zná.““
Katechismus katolické církve. Čl. 2015. Str. 499.

¹³⁰ Srov. DRÁPAL, Dan, ed. *Spisy apoštolských otců: skripta pro studijní účely Komenského evangelické bohoslovecké fakulty v Praze*. Dotisk 1. vydání. Praha: Ústřední církevní nakladatelství, 1986. 366 s. Str. 13. [DIDACHÉ I., 3.].

¹³¹ Srov. tamtéž. Str. 18. [DIDACHÉ VII., 4.].

správný půst je čtvrtý a přípravný den.¹³² Jedná se již o jasné vymezení křesťanské praxe a její odlišení se od židovské tradice.

Zmínky o půstu najdeme též v dalších nejstarších literárních svědčích (texty vznikly zřejmě na začátku druhého století): *List Barnabášův*¹³³, *List Polykarpův*, biskupa ze Smyrny¹³⁴ nebo *List Diognetovi*,¹³⁵ který adresátovi vysvětluje, co je křesťanství a ostře se vymezuje vůči Židům. O půstu se poměrně často dočteme v *Pastýři Hermově*.¹³⁶ Poprvé se tady setkáme s výrazem „hlídka“ (statio) - kdo se postí, drží hlídku.¹³⁷ Tertullián to vysvětluje tak, že křesťané jsou „vojsko Boží“.¹³⁸ V textu je uveden i přesný postup. Pokud drží půst člověk, který žije správně a dodržuje Boží přikázání, je jeho půst krásný. V postní den má postící jíst jen chléb a pít vodu, potom spočítat, kolik peněz by utratil za obvyklé jídlo a tento obnos má rozdat potřebným. Onen potřebný se za postícího bude modlit. Správný půst je také předpokladem, že pokud budu Pána o něco žádat, budu vyslyšen.¹³⁹

V polovině 3. století se objevují první křesťanští poustevníci Po oficiálním uznání křesťanství na začátku 4. století, kdy se víra v Ježíše Krista začala stávat masovou záležitostí, měli mnozí věřící obavy, že křesťanství bude rozmělněno a ztratí svou sílu. Tak dochází k „útěku na poušť“. Lidé odcházejí do samoty pouště a žijí asketickým životem. Stávají se poustevníky a prvními zakladateli mnišských společenství. Askeze včetně půstu slouží k tomu, aby člověk potlačil své vášně a sklony, aby mohl svádět duchovní boj s mocnostmi zla, které jsou nejen ve světě, ale ovládají i nitro člověka. Vždyť Ježíš zlomil ďáblovu moc svým postem na poušti. Otcové pouště a následně mniši se stávají pokračovateli Kristova boje se Satanem.¹⁴⁰

Zachovala se nám řada výroků a příběhů pouštních otců. Z těchto úžasných svědectví si uvedme alespoň dvě, která se týkají odpírání jídla.

Abba Daniel řekl o abba Arseniovi: „Co let žil s námi, dělávali jsme mu jen jeden snop obilí ročně a když jsme k němu přišli, vždycky jsme jedli jen z něho.“¹⁴¹

¹³² Srov. DRÁPAL, Dan, ed. Spisy apoštolských otců: skripta pro studijní účely Komenského evangelické bohoslovecké fakulty v Praze. Str. 18. [DIDACHÉ VIII., 1.].

¹³³ Srov. tamtéž. Str. 36, 43, 44. [LIST BARNABÁŠŮV III., 1. – 3.; VII., 3. – 5.].

¹³⁴ Srov. tamtéž. Str. 190. [LIST POLYKARPŮV VII., 2.].

¹³⁵ Srov. tamtéž. Str. 226 - 227. [LIST DIOGNETOVI IV., 1.].

¹³⁶ Srov. tamtéž. Str. 252, 255, 266. [PASTÝŘ HERMŮV II., II., 1.; III., I., 2.; II., X., 6. – 7.].

¹³⁷ Srov. tamtéž. Str. 303. [PASTÝŘ HERMŮV V., I., 1. – 3.].

¹³⁸ Srov. tamtéž. Str. 304.

¹³⁹ Srov. tamtéž. Str. 306. [PASTÝŘ HERMŮV V., III., 5. – 7.].

¹⁴⁰ Srov. VENTURA, Václav. *Spiritualita křesťanského mnišství. I, Od prapočátků po svatého Jana Zlatoustého*. Vydání 1. Praha: Benediktinské arcidiákonství svatého Vojtěcha a svaté Markěty v Břevnově, 2006. 348 s. Pietas benedictina; 11. ISBN 80-86882-03-9. Str. 132 – 133.

¹⁴¹ *Apothegmata: výroky a příběhy pouštních otců. I*. Vydání 2., opravené. Praha: Benediktinské arcidiákonství sv. Vojtěcha a sv. Markěty, 2009. 158 s. Pietas benedictina; seš. 18. ISBN 978-80-86882-12-3. Str. 57.

Palladios píše o Elpidiovi: „Prokázal tak velikou asketickou zdrženlivost, že zastínil všechny. Žil tam pětadvacet let. Jedl jen o sobotách a nedělích. V noci stál a zpíval žalmy.“¹⁴²

Sv. Ambrož, když jej odrazovali od postu, aby brzy neumřel, řekl: „V jídle a pití již nalezli smrt mnozí, v postu však nikdo.“¹⁴³

Dle Basila Velikého († 379) je půst lékem proti hříchu. Velká sílu půstu se projevuje u starozákonních postav (Mojžíš, Elijáš, Eliša, Daniel). Půst má roli ekonomickou i morální. Zjemňuje naše duchovní schopnosti i naše smysly. Půst je zbraň, pomocník v duchovním boji. A dodává, že pravá zdrženlivost není jen v odpírání jídla, ale v dokonalém zřeknutí se vlastní vůle.¹⁴⁴

Pro Jana Kassiana († 435) je jednou ze základních neřestí nestřídmost v jídle (*gastrimargia*). Při boji proti neřestem máme začít právě u této žádostivosti. Půst je třeba přizpůsobit konkrétní osobě – podle stáří, zdravotního stavu a jiných dispozic. Pokud příliš jíme, je přeplněno tělo i mysl a otevírají se ostatním neřestem. V této souvislosti připomíná Ezechielův výrok o Sodomě přesycené chlebem [Ez 16:49]. Důležité není naprosté strádání, ale rozumná střídmost. Lepší je každodenní přiměřená konzumace jídla než střídání přísných půstů a následné přejídání. Říká také, že kdo nepřemůže své vlastní tělo, není připraven na další zápasy duchovní a odvolává se na slova apoštola Pavla o držení těla v tuhé kázni [1 K 9,27]. Samotný půst od jídla nestačí, také naše duše se živí hříšnými pokrmy, jako je hněv, závist, pomluvy a jiné. Čisté musí být tělo i duše, pokud chceme, aby v nás Kristus přebýval. Zdůrazňuje i skrytost půstu, nelze jej vystavovat na odiv.¹⁴⁵

Jan Klimax († 650) také míní, že *gastrimargia* je vůdcem neřestí. Bojovat s touto žádostí doporučuje postupně, ne radikálně. Půst považuje za účinný nástroj boje proti sexuálním žádostem a dalším nemírným touhám. Jeho vzletná slova o půstu ukazují jeho přesvědčení o univerzální síle tohoto prostředku: „Půst, to je násilí na přirozenosti, odříznutí toho, co lichotí chuti, uhašení žáru, odseknutí zlých myšlenek, vysvobození ze snů, čistota modlitby, světlo duše, ochrana rozumu, zjemnění tvrdosti, brána zkroušenosti, pokorné

¹⁴² PALLADIOS. *Poučné příběhy pro komořího Lausa*. 1. vydání. Praha: Benediktinské arciepatství sv. Vojtěcha a sv. Markéty, 2002. xxxii, 127 s. Pietas benedictina; seš. 6. ISBN 80-902682-6-9. Str. 82.

¹⁴³ Srov. HAKL, Bohumil František. *Liturgika o posvátných dobách svaté katolické Církve, čili, Slavnostní kruh v roce církevním*. V Praze: Svatojanské dědictví, 1895. 855 s. Podíl "Údů Dědictví Svatojanského"; Č. 82. Str. 56.

¹⁴⁴ Srov. VENTURA, Václav. *Spiritualita křesťanského mnišství. I, Od prapočátků po svatého Jana Zlatoustého*. Str. 247 – 248.

¹⁴⁵ Srov. JAN KASSIÁN. *Zvyky cenobitů a léky na osm základních neřestí*. Vydání 1. Praha: Benediktinské arciepatství sv. Vojtěcha a sv. Markéty, 2007-2008. 2 sv. Pietas benedictina; seš. 14, 15. ISBN 978-80-86882-06-2. Svazek (b). Str. 15 – 42.

vzdechy, radostný smutek, utišení mnohomluvnosti, pramen *hésichye*,¹⁴⁶ strážce poslušnosti, umenšení spánku, zdraví těla, ochránce svobody od vášni, odpuštění hříchů, brána do ráje a jeho radostí.¹⁴⁷

V poznámce pod čarou uvádíme ještě některé další výroky světců o půstu, které dosvědčují jejich pevné přesvědčení o síle půstu.¹⁴⁸

Známý je čtyřicetidenní půst Františka z Assisi (1182 - 1226). Půst světec držel v jeskyni na skalnatém svahu hory La Verna. Zde František svedl zápas s ďáblem, který jej chtěl shodit ze skály, tady měl zjevení ukřižovaného anděla a na tomto místě přijímá Ježíšova stigmata „napsaná prstem živého Boha na údech jeho těla“.¹⁴⁹

Jsou mnohé případy přehnané askeze, před kterou Otcové většinou varují. Na některých příkladech však můžeme za závojem extrémního odříkání spatřit jinou sílu – sílu Eucharistie. Tomáš Špidlík píše, že u mystických duší se vyskytují půsty mimořádné. A je mnoho případů, kdy tito lidé často po léta nevzali do úst nic jiného než Eucharistii a trochu vody.¹⁵⁰ Zmíníme se alespoň o jedné svätici a jednom svätém.

Kateřina Sienská (1347 – 1380) byla ostatním velkým vzorem čistého života v Ježíši Kristu a vykonala mnoho milosrdenství pro své bližní. Žila v naprosté odevzdanosti a lásce k Bohu. Byla velmi přísným asketou. Pravidelně se bičovala, odmítala spánek, ležela na prknech, chodila v oděvu z drsných látek, pod šatem byla ovázána řetězem. Již ve svých sedmi letech složila posvátný slib panenství.¹⁵¹ Od této doby začala odmítat maso. V patnácti

¹⁴⁶ Sv. Jan Klimak: „Ticho (*hésychie*) je matkou modlitby, návratem ze zajetí hříchu, úspěchem v ctnosti, nepřetržitým výstupem do nebe.“

Srov. JAN, Jaroslav. *Hésychie – klíč k úspěchu*. In: Liturgické otázky [online]. 20. 12. 2011. Dostupné z: <<http://liturgickeotazky.blogspot.cz/2011/12/hesychie-klic-k-uspechu.html#.UysUyqh5Mso> >.

¹⁴⁷ VENTURA, Václav. *Spiritualita křesťanského mnišství*. 2. – 3. Str. 73.

¹⁴⁸ Sv. Basil: „Půst plodí proroky, posiluje statečné, zákonodárcům dodává moudrosti; půst je dobrá stráž duše, bezpečný soudruh těla, je zbrojí statečně válčícím, cvičením pro hrdiny. Půst zahání pokušení, uschopňuje k nábožnosti; je průvodcem střízlivosti, působitelem čistoty; půst si vede statečně ve válkách (pokušeních), v míru učí pokoji, Nazirejského (Bohu zasvěceného) posvěcuje, kněze zdokonaluje.“

Sv. Jan Zlatoústý: „Půst je poklad našich duší, okrása starců, vůdce (vychovatel) mladíků, mistr zdrženlivých a zdobí každý věk i rod jako nějakou korunu.“

Sv. Ambrož: „Půst je občerstvení duše, pokrm mysli, andělův život, smrt viny, záhuba našich provinění, lék spasení, kořen milosti a základ čistoty. Postem rychleji k Bohu přicházíme.“

Sv. Cyprián: „Půsty se vysouší bahno nepravosti, umrtvuje se rozpustilost, žádosti ochabují, nestálé rozkoše odcházejí.“

Sv. Atanáš: „Viz, co působí půst; neduhy léčí, ďábly odhání, plaší zlé myšlenky, činí mysl skvělejší, srdce očistěnější a tělo zdravější, ano, staví člověka před trůn Boží.“

HAKL, Bohumil František. *Liturgika o posvátných dobách sväté katolické Círky, čili, Slavnostní kruh v roce církevním*. Str. 64 - 65.

¹⁴⁹ Srov. NEUBAUER, Zdeněk. *O svätém Františku*. Vydání 1. Praha: Malvern, 2006. 224 s. ISBN 80-86702-21-9. Str. 141 – 152.

¹⁵⁰ Srov. ŠPIDLÍK, Tomáš. *K vyšším věcem jsem se narodil*. Vydání 1. Praha: Alverna, 1991. 444 s. ISBN 80-900275-1-2. Str. 243.

¹⁵¹ Srov. RAYMOND Z CAPUY. *Život sväté Kateřiny Sienské*. V Staré Říši na Moravě: Antonín Ludvík Stříž, 1915. 373 s. Dobré dílo; sv. 25. Str. 35.

letech přestala pít víno a jíst vařené pokrmy, jedla jen chléb a syrové byliny. Ve dvaceti přestala jíst i chleba. A od pětadvaceti let nejedla nic. To vzbuzovalo mezi jejími současníky velké vášně. Byla obviňována, že se chce povyšovat nad Krista. Další v jejím pústu viděli ďábelské působení, jiným se nelíbilo, že se tak příliš odlišuje od běžného způsobu života a říkali, že přílišný extrém v čemkoliv je již sám hříchem.

Pro ni bylo přijímání jídla velkou strázní, a když dostala nařízeno, aby přece jen jedla, byla schopna pozřít jen tekutinu, která vznikla při rozžvýkání jídla. Tuhou stravu nedokázala sníst vůbec. A štávy, které polkla, posléze stejně vyzvrátila. Pokud byla k jídlu nucena, vždy se jí zdravotně přitížilo. Omlouvala se před ostatními, že je stížena nemocí od Boha, nemůže jíst, a to pro své hříchy.¹⁵²

Její stravou a úplným naplněním byla neustálá modlitba a časté přijímání Eucharistie.

Její tělo trpělo nejen přísným asketismem. V modlitbách často prosila, aby mohla trpět za jiné a vzít tak na sebe jejich hříchy a přispět ke spáse svých bližních. Byla postižena mnohými bolestmi a nemocemi, včetně stigmat Ježíšových ran, které si vyprosila. K Pánu odešla ve svých 33 letech.¹⁵³

Švýcar Mikuláš z Flüe († 1487) se stal poustevníkem ve svých padesáti letech. Domluvil se s manželkou, opustil dům, ženu i děti a usadil se v lese blízko svého rodiště. Dle legendy od té doby vůbec nejedl a spal jen 2 až 3 hodiny denně. Byly za ním vyslány vyšetřovací komise, které potvrdily, že dodržuje úplný půst. Přišel za ním i biskup Konstanc a nařídil mu, aby pojedl chléb a víno. Poslušný Mikuláš trochu pojedl a dostal silné křeče, což bylo pro ostatní důkazem, že opravdu nejí. Bez jídla prý žil 20 let a jediným pokrmem mu byla Eucharistie.¹⁵⁴

Řada světců, asketů, řeholníků, zbožných mužů a žen nám v průběhu věků vyšlapala cestu postní praxe. V následování Ježíše zakoušeli na svých tělech a ve svých duších působení tohoto prostředku. Postili se s vědomím, že půst je nerozlučně spojen s modlitbou, almužnou a pokorou. Postili se s vědomím, že jejich upřímná pokora, jejich víra a láska k Bohu dokáže změnit svět, dokáže změnit člověka k lepšímu. Mnohým se to zdařilo a jsou pro nás majáky ukazujícími směr, rozhánějí tmu. Jsou nevyčerpatelnými studnami naděje a lásky.

¹⁵² Srov. RAYMOND Z CAPUY. *Život svaté Kateřiny Sienské*. Str. 145 - 148.

¹⁵³ Informace o Kateřině Sienské jsme čerpali z knihy Raymonda z Capuy. Zaujala nás zajímavá poznámka o Máří Magdaleně. Raymond píše, že po Kristově Nanebevstoupení žila v samotě a úplně se postila 33 let. Sám uvádí, že toto nenajdeme v Písmu svatém, ale v jiném zdroji – pravděpodobně v některém z apokryfických spisů.

Srov. tamtéž. Str. 147.

¹⁵⁴ CHLUMSKÝ, Jan. *Svatý Mikuláš z Flüe*. In: Světci k nám hovoří. Podle Martyrologium Romanum 2001 [online]. 2009. Dostupné z: < <http://catholica.cz/?id=1023>>.

Máme také svědectví, že pokud má člověk víru schopnou přenášet hory [Mk 11,23] a žije z plných sil v Ježíši Kristu, stačí mu pokrm jediný: Chléb živý [J 6,51].

4. 3. Prospěšnost půstu pro duchovní život v dnešní době

Dnes v Čechách a na Moravě katoličtí křesťané dodržují postní dobu před Velikonoce. Dny přísného půstu jsou Popeleční středa a Velký pátek. Máme také bezmasé půsty každý pátek.

Postní doba a dny jsou také časem intenzivní modlitby a pomoci druhým. Tato doba nám slouží k zastavení, zamyšlení se nad sebou samými, nad naším vztahem k Bohu. Je to zvláště vhodný čas k duchovní obrodě, k duchovnímu růstu, k nápravě našeho Já, k nápravě našich vztahů k druhým a ke světu. Vybízí nás ke skutkům lásky a k větší sebekázni.

Praxe úplného půstu ale téměř vymizela. Lidé nahrazují půst od jídla odřeknutím se například pojídání sladkostí, sledování televize, dobrými skutky a jinými formami. Finance ušetřené tímto zápořem věnují na dobročinné účely – což je správné.

Pokud ale nikdy nevyzkoušíme půst úplný (třeba jen hodinu, den či dva), připravujeme se o důležitou zkušenost (tělesnou i duchovní).

A to už jen tím, že pokud se postíme úplně, svým konáním se ocitáme v blízkosti Ježíše, jsme s ním znovu na poušti a nahlížíme na jeho zápas se Zlým. Stojíme po boku Mojžíše, Eliáše, Daniela a dalších proroků, následujeme poustevníka Antonína a cenobitu Pachomia, jsme s Františkem, Dominikem, Ignácem z Loyoly a s nekonečnou řadou křesťanských postních praktiků, jejichž duchovní vyspělost, jejich radosti a utrpení nás v přítomném okamžiku obohacují. Ti všichni nám předávají nesmírný dar půstu, diamant vybroušený jejich zkušenostmi. Ukazují nám zbraň, se kterou jsme mocnější v boji s našimi hříchy, neřestmi, s vlastní slabostí.

Většina z nás žije v relativním blahobytu a nevíme už, co je opravdový hlad. Dokážeme se skutečně vcítit do pocitů hladovějících? Vždyť sytý hladovému nevěří. Je rychlá, uspěchaná doba a mnoho lidí se už neumí zastavit a v klidu rozjímat nad Božím slovem, modlit se s upřímným srdcem a poznávat sebe sama.

Půst nám podává pomocnou ruku. Pokud se postím, vytrhuje mě tato zkušenost z mého obvyklého způsobu žití, přináší „jiný“ prožitek. Dává možnost podívat se na sebe z jiného úhlu. Odmítáním jídla se na čas připravujeme o uspokojování jedné ze základních lidských potřeb, kterou k životu nutně potřebujeme. Ale na druhou stranu s překvapením zjišťujeme,

že jsme schopni jídlo nepřijímat poměrně dlouhou dobu. Odříkáme se i společnosti u stolu, hostiny, která je pro nás radostí a oslavou stvoření, je pro nás díkuvzdáním Bohu za náš život a Jeho dary (ač si to dnes již mnozí neuvědomují a berou jídlo jako danou samozřejmost). Při půstu většinou omezíme i naši účast na společenském životě a máme najednou čas navíc. Jídlu také každý den věnujeme poměrně hodně času a v době půstu i tento čas získáváme a je možné jej využít pro sebe, pro náš vztah s Bohem. Je nám umožněno dokonaleji poznat své já, odkrývají se nám naše chyby a hříchy, které jinak nevidíme. Náš život se nám začíná jevit v jiném světle, spousta neodkladných a důležitých věcí ztrácí svou významnost, jsou nepotřebné.¹⁵⁵ Často je v Písmu zdůrazňováno, že je potřeba přistupovat k půstu s pokorou. To je pravda a půst nás navíc této pokoře sám učí a prohlubuje ji. Nejvyšší pokoru nám ukázal Ježíš, který byl pokorný až k smrti na kříži. Stáváme-li se tedy pokornější, následujeme příklad našeho Pána. Jsme-li pokorní, jsme upřímnější a pravdivější k sobě i ostatním.¹⁵⁶ Skutečná pokora více otevírá srdce Duchu svatému a my jsme schopni se zcela odevzdat Boží vůli. Jsme zduchovňováni, lépe chápeme svůj život a prohlubujeme lásku k Bohu a tím i lásku k sobě a bližním. Naše modlitba se zintenzivní, před Bohem jsme odmaskováni (masku strháváme sami před sebou, Bůh nás v naší nedokonalosti zná). Půst pro nás může být novým začátkem.¹⁵⁷

Anselm Grün ve své knížce o půstu píše, že pro mnichy není půst něčím negativním, naopak, dává „podíl na nebeských radostech“. Připomíná biblický text o Ježíšově půstu [Mt 4,11] - ve chvíli, kdy Kristus vítězí nad pokušením a ďábel je poražen, přistupují andělé a obsluhují ho. Strádání se mění v radost. Půst může být dárce duchovní radosti.

Dále uvádí, že půst naše tělo zduchovňuje, člověk hledí na své potřeby s větším nadhledem a svobodou, odpoutává se a stále více přichází na chuť Bohu. Zkušenost půstu nás dovádí k poznání, že království Boží je už v nás.

Půst má své zápory a nebezpečí. Jsou to tělesné obtíže: hlad, bolest hlavy, špatný spánek, slabost. Mohou se střídat depresivní a manické stavy, podrážděnost, špatná nálada.

¹⁵⁵ „Pravý křesťanský půst tedy odpoutává zájem od nedůležitého a zaměřuje ho k důležitému. Je výraz vnitřní svobody.“

ŠPIDLÍK, Tomáš. *K vyšším věcem jsem se narodil*. Str. 245.

¹⁵⁶ „Dospěje-li ego k pokoře, pak to například znamená, že už netrvá na vlastním názoru, důstojnosti či objektivitě. Dospěje-li k pokoře, nepřekáží už jiným a neškodí tudíž ani sobě. [...] Je-li ego pokornější, jeho život se nijak neznehodnotí. Mnohdy je dokonce uspořádanější a klidnější.“

NOVOTNÝ, Petr. *Filozofie nemoci: uzdravování psychickými prostředky*. Vydání 1. Liberec: Dialog, 2009. 332 s. ISBN 978-80-86761-99-2. Str. 162.

¹⁵⁷ „Náboženských motivů půstu je vícero. Zastavme se jen u jednoho, který byl u vzniku postů: rozloučení se se starým a očekávání něčeho nového, důležitého.“

ŠPIDLÍK, Tomáš. *K vyšším věcem jsem se narodil*. Str. 245.

Cituje C. G. Junga, který tvrdí, že půst otvírá brány nevědomí, což může být nebezpečné, lze se začít identifikovat s nevědomými obsahy, ztratit orientaci sám v sobě.

Dalším nebezpečím půstu je to, že začneme negovat život – vše si odpíráme nad míru a život nám přestává přinášet radost. Rizikové je i odmítání svého těla – postní praxe se zvrtné v anorexii. Je tu také přehnaný strach ze škodlivých potravin, i zde je potřeba zachovat rozumnou míru, nepropadat panické úzkosti, že ta kostka cukru, kterou jsme právě snědli, nás může zabít. Půst má směřovat k harmonii těla a duše. Nelze také propadat smutku, když půst porušíme, je to cesta, trénink – příště to půjde lépe.

Anselm Grün nás vyzývá, aby pro nás postní doba nebyla jen časem almužny, ale dobou skutečného půstu, půstu tělem i duší. Skutečný půst je vždy ve spojení s modlitbou a almužnou.

Vyzdvihuje půst společný (ve velkých, ale i místních společenstvích), který dle něj otevře věřící Duchu Božímu (jaksi bez “nátlaku”) a těsněji je spojí mezi sebou navzájem.

Postní praxe osvobodí naše lidské jádro od nepotřebných vnějších slupek a jiných nánosů, jež s sebou často nevědomky vláčíme. Půst je koštětem, které vymetá smetí ze všech koutů a musíme být připraveni na to, že o sobě zjistíme i špatné věci. Ony k nám také patří, jsme to my sami - chybuji. Přijměme se takoví, jací jsme – to je důležitý krok v našem duchovním růstu a začátek nápravy. Otevřeme Bohu dokořán okna a dveře našeho vnitřního příbytku.¹⁵⁸

Jan Kassián při výkladu boje proti nestřídmosti v jídle připomíná slova apoštola Pavla: „A nepečujte o tělo v jeho žádostech.“ Což neznamená, že zakazuje péči o tělo, ale tato péče se nesmí týkat žádostí. Jan Kassián dále říká, že dokonalost zdrženlivosti nelze hledat v množství přijatých pokrmů, ale především v soudu svědomí. Každý má jinou míru s ohledem na své fyzické i duchovní předpoklady, má si tedy uložit tolik zapření, kolik vyžaduje bitva s jeho tělem.¹⁵⁹ Podléháme-li neřestem, jsme otroci. Snažíme-li se vymanit z podřízenosti neřestem, stáváme se svobodnými.¹⁶⁰ Teprve když ovládneme své tělo, nebudeme odváděni od snahy o spásu a můžeme postoupit k vyšším duchovním zápasům.¹⁶¹

„A nevěřme, že nám k dokonalosti srdce a čistotě těla může stačit jen půst od viditelných pokrmů, nebude-li s ním spojen půst duše. I ona má totiž své hříšné pokrmy a když se jimi vykrmí, svalí se do propasti nezřízenosti i bez přemíry hmotného jídla.“¹⁶²

¹⁵⁸ Srov. GRÜN, Anselm. *Půst: modlitba tělem a duší*. 2. vydání v Karmelitánském nakladatelství. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2000. 59 s. ISBN 80-7192-441-5. Str. 40 – 55.

¹⁵⁹ Srov. JAN KASSIÁN. *Zvyky cenobitů a léky na osm základních neřestí*. Svazek (b). Str. 20.

¹⁶⁰ Srov. tamtéž. Str. 23.

¹⁶¹ Srov. tamtéž. Str. 24 – 25.

¹⁶² JAN KASSIÁN. *Zvyky cenobitů a léky na osm základních neřestí*. Svazek (b). Str. 29.

Jan Kassián zde potvrzuje slova proroků a Ježíše Krista o pravém půstu, o skutečné pokoře a o skutečném obrácení.

Nechceme tedy tvrdit, že půst je jediný a zaručený způsob duchovního rozvoje. Písmo a tradice nám ukazují, jakou měl půst sílu v dějinách. Je takřka vždy po ruce a může nám být velkým pomocníkem a dobrým učitelem na naší duchovní cestě.

Nesmíme nikdy zapomenout, že půst nefunguje. Funguje pouze „správný“ půst ve vzájemné spolupráci s modlitbou a almužnou. Tato trojice je spojena stejně pevně jako Trojice Nejsvětější.

ZÁVĚR

Lidé si odpírají jídlo z mnoha různých důvodů. Nedobrovolné nepřijímání potravy je způsobeno zejména nedostatkem a chudobou. Dlouhodobý hlad snižuje kvalitu lidského života a může skončit smrtí. Podvyživený člověk je náchylnější k nemocem a u dětí hlad způsobuje poruchy tělesného i duševního rozvoje. Hladomory nejsou jen záležitostí dávné historie, také v dnešním světě milióny lidí trpí podvýživou. To je otřesné zejména v kontrastu s tím, jak obrovsky se potravinami plýtvá. Zastavení tohoto plýtvání a následné přerozdělení ušetřených potravin by bez problémů dokázalo nasytit všechny hladovějící světa.

Dalším případem nedobrovolného odpírání jídla je používání hladu jako formy trestu a častokrát jako mezního trestu – smrti hladem. Tento způsob trestání nalézáme znovu v celé historii lidstva a příklady najdeme i v současnosti.

Nedobrovolné odmítání jídla může být způsobeno taktéž nemocemi, při nichž člověk trpí nechutenstvím. Jsou však známy nemoci, které si člověk způsobí vědomým odmítáním stravy. Nejznámější z nich jsou mentální anorexie a bulimie. Nadměrné požívání jídla a špatná životospráva vede k dalším nemocem, jako je obezita a další civilizační choroby.

Jídlo si úmyslně nedopřáváme ze zdravotních příčin, za účelem zlepšení našeho zdravotního stavu. Zde se jedná o různé diety, zejména redukční a také o očistné hladovky.

Protestní hladovka je používána jako krajní prostředek k dosažení různých cílů, zejména politických. Patrně nejznámějším protestním hladovkářem byl politický a duchovní vůdce Indie Mahátma Gándhí.

Člověk si vědomě odpírá jídlo z důvodů duchovních. Spirituální a náboženský půst je doložen od nejstarších dob a je rozšířen po celém světě. V židovském, křesťanském a islámském náboženství je půst spojen s modlitbou a almužnou. Modlitba, almužna a půst jsou základními povinnostmi křesťana a přispívají k vnitřnímu pokání, které je důležité a jehož cílem je návrat k Bohu celým srdcem.

V Písmu svatém je půst poměrně často zmiňován a to jak ve Starém, tak i v Novém zákoně. Písmo nám představuje, jak půst správně chápat a jak k němu přistupovat. Ve Starém zákoně se setkáme s půstem jednotlivce, s půstem společenství i celého národa. Půst provází smuteční obřady, zdůrazňuje lítost nad hříchy a upřímné pokoření a obrácení se k Bohu. Lidé se postí, když je před nimi velký úkol, který je bez Boží přízně nezvládnutelný. Půst vždy provází modlitba a je zdůrazňováno, že opravdový půst musí být spojen se spravedlivým životem, aby Bůh člověka vyslyšel. Nový zákon přejímá názor proroků na půst, který nemá být obrácen vně, ale dovnitř člověka, kde je možné se s Bohem setkat. Nejvyšším učitelem

pravého půstu je Ježíš Kristus. Ve Skutcích apoštolů je zaznamenána postní tradice prvních křesťanů.

Písmo svaté, bohatá postní praxe Církve a doporučení svatých nám přesvědčivě vyjevují, že křesťanský půst je velkým pomocníkem při boji proti tělesným žádostem, při práci na zdokonalení našeho duchovního života, a podporuje náš vztah s Bohem. Jelikož žijeme v éře spěchu, nasycenosti a honby za okamžitým ziskem, půst může pro nás být „záchrannou brzdou“ a důraznou připomínkou skutečných životních hodnot.

Půst, zejména úplný, nám může přinést:

- poznání opravdového hladu – lépe pochopíme situaci hladovějících;
- ušetření hmotných prostředků – příležitost k almužně;
- získá nám čas (nejíme, omezíme společenské aktivity) – můžeme se věnovat sobě;
- zastavení se – možnost dokonalejšího poznání svého já;
- poznání slabosti a síly lidské bytosti – vede ke skromnosti;
- uvědomění si svých chyb a hříchů, které běžně nevnímáme – snaha o nápravu;
- jasnější rozlišování věcí nepodstatných a opravdu důležitých – uspořádání života;
- nadhled – stáváme se svobodnější;
- prohloubení pokory – jsme pravdivější a upřímnější;
- intenzivnější modlitbu - otevírání srdce Duchu svatému;
- odevzdání se Boží vůli – láska k Bohu, k sobě a bližním;
- následování Ježíše Krista – cesta ke spáse.

Půst není zaručený prostředek, je pouze zdatný pomocník – ostatní je na nás.

A protože by této práci chyběla praktická zkušenost delšího půstu, autor práce přesvědčil osobu, jemu dobře známou, aby na sobě vyzkoušela účinky plného půstu. Touto osobou je muž ve věku 45 let, obézní postavy, bez zkušenosti s držení úplného půstu. Muž absolvoval 21denní úplný půst jen o vodě a neslazených bylinných čajích. Přistoupil k němu bez jakékoli přípravy, což byla zřejmě první chyba. Zvědavost, očekávání a dokonce i odhodlání byly veliké. V prvních dnech se dostavily negativní příznaky, které se mohou při půstu vyskytovat. Bolest hlavy, špatný spánek, nesoustředěnost, nervozita, malátnost, pocení, mžítka před očima při prudším pohybu těla, pocity zimy a podobně. Hlad se kupodivu neozýval (po celou dobu půstu), zato chuť na jídlo byla více než neodbytná. Tato chuť byla spojena s neustálou přítomností pokušitele a našeptávače. Projevoval se vzpomínkami

na různá jídla, která muži chutnala, včetně jídel z raného dětství. Je neuvěřitelné, jak představa vůně babiččiny buchty nabývá takřka reálné a hmotné existence. Našeptávač vytrvale zkoušel nahlodat odhodlání průpovídkami typu: „Už nejíš třetí den, to bohatě stačí, dokázal jsi toho už dost, dej si alespoň něco malého – já to na tebe neřeknu ...“ Muž zjistil, že lidé se mezi sebou nebaví o ničem jiném než o jídle, v televizi se vysílají jen pořady o vaření a každý text je skrytou reklamou na jídlo.

Postící čekal, že tyto nepříjemnosti brzy ustoupí a dostaví se jakýsi „vyšší stav“, čas sklizně zralého duchovního ovoce bez fyzických obtíží a dalších pokušení. Čekal však marně. Negativní pocity a stavy s ním vydržely až do konce půstu. Sám by celou dobu nevydržel, modlitba k Bohu mu byla neocenitelným pomocníkem.

Ukončení půstu přineslo také zajímavé zážitky. Radostně si postící připravil čistý, neslaný zeleninový vývar. Nádherná vůně i chuť. Po lžičkách si jídlo vychutnal. Obával se žaludečních obtíží. Vše bylo v pořádku. Snědl tedy i zeleninu, ze které připravil vývar. Opět vše proběhlo bez potíží. Namazal si kousek chleba sýrem. Ochutnal oříšky na stole. Pak to přišlo. Velmi silná zkušenost. Křeče a střevní potíže jej provázely ještě čtyři dny po každém požití stravy, ale intenzita postupně slábla.

Jak postící s odstupem času hodnotí tuto zkušenost? K půstu je potřeba přistupovat s velkým respektem a zdravým rozumem. Jeden delší půst nás nezmění, je potřeba trénovat. Tréninkový plán nám dávají k dispozici předchozí generace postních praktiků.

Osvícení, zázraky ani soukromá zjevení se v průběhu tohoto půstu nedostavily. Muž je rád, že mohl půstem projít. Uvědomil si, jak křehká je naše existence, jak snadno jsme ovlivnitelní. Na druhou stranu mohl nahlédnout na skutečnost, že v každém člověku se skrývá obrovská síla k překonání překážek – síla, která je darem od Něho. V člověku je zároveň křehkost i tvrdost, odhodlání i odevzdanost, smrtelnost a nesmrtelnost. Bůh člověku umožňuje, aby svobodně objevoval sám sebe a skrze sebe objevoval Jeho. Člověk je stavitel, staví budovu těla a duše. Celoživotním úsilím a s účinnou pomocí Boží může vystavět nádherný chrám, sloužící k láskyplné radosti Trojice, bližních, celého světa a sebe sama.

POUŽITÉ ZDROJE

Primární zdroje

- Apofthegmata: výroky a příběhy pouštních otců. I.* Vydání 2., opravené. Praha: Benediktinské arcidiocésní sv. Vojtěcha a sv. Markéty, 2009. 158 s. Pietas benedictina; seš. 18. ISBN 978-80-86882-12-3.
- Bible: písmo svaté Starého a Nového zákona (včetně deuterokanonických knih).* 2. katolické vydání. Praha: Zvon, 1991. 1007, 283 s., [8] s. obr. příl. ISBN 80-7113-009-5.
- Dokumenty II. vatikánského koncilu.* Vydání 2., V KN 1. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2002. 603 s. ISBN 80-7192-438-5.
- DRÁPAL, Dan, ed. *Spisy apoštolských otců: skripta pro studijní účely Komenského evangelické bohoslovecké fakulty v Praze.* Dotisk 1. vydání. Praha: Ústřední církevní nakladatelství, 1986. 366 s.
- Evangelium svatého Matouše.* 2. vydání. V Praze: Nákladem Dědictví sv. Prokopa, 1871. 379 s.
- GRÜN, Anselm. *Půst: modlitba tělem a duší.* 2. vydání v Karmelitánském nakladatelství. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2000. 59 s. ISBN 80-7192-441-5.
- HAKL, Bohumil František. *Liturgika o posvátných dobách svaté katolické Církve, čili Slavnostní kruh v roce církevním.* V Praze: Svatojanské dědictví, 1895. 855 s. Podíl "Údů Dědictví Svatojanského"; Č. 82.
- HEJČL, Jan. *Bible česká. Díl první. Knihy Starého zákona. Svazek I. Genesis – Judit.* Praha, 1917. Nákladem „Dědictví sv. Jana Nepomuckého“. Tiskem Cyrillo-Methodějské knihtiskárny V. Kotrby. 1344 s.
- HEJČL, Jan. *Bible česká. Díl první. Knihy Starého zákona. Svazek II. Ester – Kniha Sirachovcova.* Praha, 1921. Nákladem „Dědictví sv. Jana Nepomuckého“. Tiskem Cyrillo-Methodějské knihtiskárny V. Kotrby. 832 s.
- HEJČL, Jan. *Bible česká. Díl první. Knihy Starého zákona. Svazek III. Isajáš – Knihy Machabejské.* Praha, 1925. Nákladem „Dědictví sv. Jana Nepomuckého“. Tiskem Cyrillo-Methodějské knihtiskárny V. Kotrby. 1255 s.
- HELLER, Jan. *Tři svědkové: Mojžíš - Izaiáš - žalmista.* 1. vydání. Praha: ISE, 1995. 206 s. Oikúmené. ISBN 80-85241-73-0.
- HELLER, Jan. *Znamení odkazující k nebi.* Vydání 1. Praha: Vyšehrad, 2007. 277 s. Rozhovory nad Biblií; sv. 1. ISBN 978-80-7021-848-8.

- JAN KASSIÁN. *Zvyky cenobitů a léky na osm základních neřestí*. Vydání 1. Praha: Benediktinské arcidiocese sv. Vojtěcha a sv. Markéty, 2007-2008. 2 sv. Pietas benedictina; seš. 14, 15. ISBN 978-80-86882-06-2.
- Katechismus katolické církve*. Vydání 2. [dopl. a opr.], V Karmelitánském nakladatelství 1. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2002. 793 s. ISBN 80-7192-473-3.
- PODLAHA, Antonín, ed. *Bible česká. Díl druhý, Knihy Nového zákona. Sv. I., Evangelia a Skutky apoštolské*. V Praze: Dědictví sv. Jana Nepomuckého, 1922. 436 s.
- PODLAHA, Antonín, ed. *Bible česká. Díl druhý, Knihy Nového zákona. Sv. II., Listy apoštolské a Zjevení sv. Jana*. V Praze: Dědictví sv. Jana Nepomuckého, 1923. 355 s.
- POKORNÝ, Petr. *Vznešený Teofil: (teologie Lukášova evangelia a Skutků apoštolských)*. 1. vydání. Třebenice: Mlýn, 1998. 155 s. ISBN 80-902296-2-X.
- POSPÍŠIL, Ctirad Václav. *Ježíš z Nazareta, Pán a Spasitel*. 4. vydání. Praha: Krystal OP, 2010. 462 s. Teologie. ISBN 978-80-87183-21-2.
- RAYMOND Z CAPUY. *Život svaté Kateřiny Sienské*. V Staré Říši na Moravě: Antonín Ludvík Stříž, 1915. 373 s. Dobré dílo; sv. 25.
- SOLOVJOV, Vladimír Sergejevič. *Duchovní základy života*. Vydání 1. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma, 1996. 142 s. Studie; 2. ISBN 80-901957-8-4.
- Starý zákon: překlad s výkladem: Nový překlad Písma svatého. Sv. 5, Knihy Samuelovy a První Paralipomenon*. Přetisk 1. vydání. Praha: Kalich, 1989. 418 s.
- Starý zákon: překlad s výkladem: nový překlad Písma svatého. Sv. 6, Knihy královské, Druhá Paralipomenon*. 1. vydání. Praha: Kalich, 1980. 455 s.
- STOTT, John R. W. *Zápas mladé církve: poselství Skutků apoštolských*. 1. vydání. Praha: Návrat domů, 1999. 414 s. ISBN 80-7255-009-8.
- VENTURA, Václav. *Spiritualita křesťanského mnišství. 1, Od prapočátků po svatého Jana Zlatoústého*. Vydání 1. Praha: Benediktinské arcidiocese svatého Vojtěcha a svaté Markéty v Břevnově, 2006. 348 s. Pietas benedictina; 11. ISBN 80-86882-03-9.
- VENTURA, Václav. *Spiritualita křesťanského mnišství. 2 – 3*. Vyd. 1. Praha: Benediktinské arcidiocese svatého Vojtěcha a svaté Markéty v Břevnově, 2010. 455 s. Pietas benedictina; 19. ISBN 978-80-86882-14-7.
- Výklady ke Starému zákonu. I., Zákon: Genesis, Exodus, Leviticus, Numeri, Deuteronomium*. 1. samostatné vydání. Praha: Kalich v Evangelickém nakl., 1991. 600 s., [16] s. obr. příl. ISBN 80-7017-408-0.

Sekundární zdroje

- ALLMEN, Jean-Jacques von a kol. *Biblický slovník*. 2. vydání. Praha: Evangelické nakladatelství, 1991. 360 s. ISBN 80-7017-180-4.
- BÁRTÍK, František. *Tábor Vojna: ve světle vzpomínek bývalých vězňů*. Vydání 1. Praha: Vyšehrad, 2008. 187 s. Moderní dějiny. ISBN 978-80-7021-938-6.
- BERGER, Rupert. *Liturgický slovník*. Vydání 1. Praha: Vyšehrad, 2008. 588 s. Teologie. ISBN 978-80-7021-965-2.
- Biblická konkordance*. Česká biblická společnost [online]. 2009. Dostupné z: <<http://www.biblenet.cz>>.
- BUBÍK, Tomáš. *Hostina a půst v křesťanské kultuře*. In: Náboženství a jídlo. Pardubice: Univerzita Pardubice, 2005.
- CLÉMENTOVÁ, Catherine. *Gándhí, síla pravdy*. První vydání. Bratislava: Slovart. 1994. 176 s. ISBN 80-7145-123-1.
- Codex iuris canonici = Kodex kanonického práva: úřední znění textu a překlad do češtiny: latinsko-české vydání s věcným rejstříkem*. 1. vydání. Praha: Zvon, 1994. XXIII, 812 s. ISBN 80-7113-082-6.
- DIVIŠ, Miroslav. *Půst a postní praxe ve Starém Zákoně s přihlédnutím k jeho paralele v křesťanství a islámu*. Pardubice, 2009. Univerzita Pardubice. Fakulta filozofická. Katedra religionistiky a filosofie. Vedoucí práce: Mgr. Štěpán Lisý. [Online]. Dostupné z: <http://dspace.upce.cz/bitstream/10195/33372/1/BP_Miroslav_Divis.pdf>.
- ELIADE, Mircea. *Šamanismus a nejstarší techniky extáze*. Vydání 1. Praha: Argo, 1997. 433 s. ISBN 80-7203-153-8.
- FAO. *FAO: každý osmý člověk hladoví*. [Online]. In: [Radiovaticana.cz](http://www.radiovaticana.cz). 12. 10. 2012. Dostupné z: <<http://www.radiovaticana.cz/clanek.php4?id=17248>>.
- FOŘT, Petr. *Obezitě odzvoněno*. Vydání 1. V Praze: Ikar, 2001. 220 s. ISBN 80-7202-930-4.
- FREUD, Sigmund. *Totem a tabu: o podobnostech v duševním životě divocha a neurotika*. V Psychoanalytickém nakladatelství vydání 1. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1997. 157 s. Sebrané spisy Sigmunda Freuda; kn. 9. ISBN 80-86123-01-4.
- FÜRBAACH, Martin. *Technologie mučení. Při výslechu se budete topit nebo trást*. [Online]. In: [Technet.cz](http://technet.cz). 14. 5. 2008. Dostupné z: <http://technet.idnes.cz/technologie-muceni-pri-vyslechu-se-budete-topit-nebo-trast-pol-/tec_technika.aspx?c=A080512_173448_tec_technika_kuz>

- GÖTZOVÁ, Jitka. *Tamáš s Bednářem končí hladovku proti radaru*. [Online]. In: Novinky.cz. 2. 6. 2008. Dostupné z: <<http://www.novinky.cz/domaci/141376-tamas-s-bednarem-konci-hladovku-proti-radaru.html>>.
- GRAVES, Robert. *Řecké mýty*. Praha: Levné knihy KMa, 2004. 738 s. ISBN 80-7309-153-4.
- HALÍK, Tomáš. *Co je bez chvění, není pevné: labyrintem světa s vírou a pochybností*. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 2002. 379 s. ISBN 80-7106-628-1.
- HALÍK, Tomáš. *Půst v různých náboženských tradicích*. In: Tiskové středisko České biskupské konference [online]. 5. 2. 2008. Dostupné z: <<http://tisk.cirkev.cz/z-domova/pust-v-ruznych-nabozenskych-tradicich/>>.
- HALL, Lindsey a COHN, Leigh. *Rozlučte se s bulimií*. 1. vydání. Brno: Era, 2003. 240 s. Psychoporadna. ISBN 80-86517-60-8.
- HAVRÁNEK, Bohuslav, ed. a kol. *Slovník spisovného jazyka českého*. Ústav pro jazyk český ČSAV [online]. 2011. Dostupné z: <<http://ssjc.ujc.cas.cz/>>.
- CHLUMSKÝ, Jan. Svatý Mikuláš de Flüe. In: *Světcí k nám hovoří. Podle Martyrologium Romanum 2001* [online]. 2009. Dostupné z: <<http://catholica.cz/?id=1023>>.
- JAN, Jaroslav. *Hésychie – klíč k úspěchu*. In: Liturgické otázky [online]. 20. 12. 2011. Dostupné z: <<http://liturgickeotazky.blogspot.cz/2011/12/hesychie-klic-k-uspechu.html#.UysUyqh5Mso>>.
- JENÍČEK, Vladimír a FOLTÝN, Jaroslav. *Globální problémy světa: v ekonomických souvislostech*. Vydání 1. V Praze: C.H. Beck, 2010. xix, 324 s. Beckovy ekonomické učebnice. ISBN 978-80-7400-326-4.
- KAPLAN, Karel a PACL, Vladimír. *Tajný prostor Jáchymov*. České Budějovice: Actys ve spolupráci s K Klubem, 1993. 191 s. ISBN 80-901234-2-2.
- KOMENSKÝ, Jan Amos a ŠKARKA, Antonín, ed. *Dílo Jana Amose Komenského = Johannis Amos Comenii opera omnia. I.* Vydání 1. Praha: Academia, 1969. 414 s.
- KROČKOVÁ, Taťána. *Breathariáni prý jídlo k životu nepotřebují*. [Online]. In: Vitalia.cz. 24. 1. 2012. Dostupné z: <<http://www.vitalia.cz/clanky/breathariani-jidlo-nepotrebuji/>>.
- KVÍTKOVÁ, Petra. *Příčiny hladomorů v rozvojovém světě se zaměřením na Asii*. [Online]. Olomouc, 2006. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Přírodovědecká fakulta. Katedra geografie. Vedoucí práce Doc. RNDr. Pavel Nováček, CSc. Dostupné z: <http://geography.upol.cz/soubory/studium/bp/2006-mrs/2006_Kvitkova.pdf>.
- LÉON-DUFOUR, Xavier, ed. et al. *Slovník biblické teologie*. Velehrad: Křesťanská akademie, 1991. xix, 658 s.

- MONESTIER, Martin. *Historie trestu smrti: dějiny a techniky hrdelního trestu od počátků po současnost [ve světě a českých zemích]*. Vydání druhé. Praha: Rybka, 1998. 405 s. ISBN 80-86182-40-1.
- MOTLOVÁ, Kateřina. *Konflikt v Severním Irsku a jeho vliv na britskou politickou scénu v letech 1969 – 1998*. Brno, 2013. 76 s. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Fakulta sociálních studií. Katedra mezinárodních vztahů a evropských studií. Vedoucí diplomové práce PhDr. Vladimír Černý, Ph.D. [Online]. Dostupné z: <http://is.muni.cz/th/257595/fss_m/Diplomova_prace_Motlova.pdf>.
- NEUBAUER, Zdeněk. *O svatém Františku*. Vydání 1. Praha: Malvern, 2006. 224 s. ISBN 80-86702-21-9.
- NOVOTNÝ, Adolf. *Biblický slovník*. 2. přepr. a rozšíř. vydání. Praha: Ústřední církevní nakladatelství, 1956. 2 sv. Kalich.
- NOVOTNÝ, Petr. *Filozofie nemocí: uzdravování psychickými prostředky*. Vydání 1. Liberec: Dialog, 2009. 332 s. ISBN 978-80-86761-99-2.
- Ottův slovník naučný: Illustrovaná encyklopaedie obecných vědomostí*. V Praze: J. Otto, 1888-1909. 28 sv.
- PALLADIOS. *Poučné příběhy pro komořího Lausa*. 1. vydání. Praha: Benediktinské arciepatství sv. Vojtěcha a sv. Markéty, 2002. xxxii, 127 s. Pietas benedictina; seš. 6. ISBN 80-902682-6-9.
- PAPEŽ FRANTIŠEK. *Poselství papeže Organizaci spojených národů pro výživu*. [Online]. In: Radiovaticana.cz. 16. 10. 2013. Dostupné z: <<http://www.radiovaticana.cz/clanek.php4?id=18980>>.
- PARTYKOVÁ, Vilma. *Hladovění pro zdraví*. 4. vydání, přepracované a rozšířené. Praha: Impuls, 2010. 298 s. ISBN 978-80-904074-2-8.
- Plytvání jídlem jako ekonomický, sociální i environmentální problém*. In: Informační centrum OSN v Praze. [Online]. 2013. Dostupné z: <<http://www.osn.cz/soubory/final-media-brief-unic-glopolis.pdf>>.
- POKUTA, Pavel v pořadu *Na vlastní oči*. TV Nova [online], dne 5. 9. 2013. Dostupné z: <<http://tn.nova.cz/zpravy/tv-archiv/na-vlastni-oci/na-vlastni-oci-hladovkou-proti-rakovine.html>>.
- SCHILLEROVÁ, Lenka. *Půst jako cesta k rozvoji spirituální dimenze osobnosti*. Olomouc, 2011. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Filozofická fakulta. Katedra psychologie. Vedoucí práce: PhDr. Veronika Kavenská. [Online]. Dostupné z: <<https://library.upol.cz/aRLreports/kp/00129915-572515965.rar/>>.

- SOLŽENICYN, Aleksandr Isajevič. *Souostroví Gulag: 1918-1956: pokus o umělecké pojednání*. V nakladatelství Academia vydání 1. Praha: Academia, 2011. 3 sv. ISBN 978-80-200-1663-8.
- STOJANOVIČOVÁ, Martina. *Vliv náboženství na stravovací návyky*. [Online]. Brno, 2010. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Lékařská fakulta. Vedoucí práce prof. MUDr. Bc. Zuzana Derflerová Brázdová, DrSc. Dostupné z: <http://is.muni.cz/th/258707/lf_b/Bakalarska_prace.doc>.
- STÖRIG, Hans Joachim. *Malé dějiny filosofie*. Vydání 8., V KNA 2. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2007, ©2000. 653 s. Studium; sv. 2. ISBN 978-80-7195-206-0.
- ŠMAHEL, František. *Husitská revoluce. 1, Doba vymknutá z kloubů*. Vydání 2., Ve vydavatelství Karolinum 1. Praha: Univerzita Karlova, 1995. 498 s., [35] s. obr. příl. ISBN 80-7184-073-4.
- ŠPIDLÍK, Tomáš. *K vyšším věcem jsem se narodil*. Vydání 1. Praha: Alverna, 1991. 444 s. ISBN 80-900275-1-2.
- Velká hladovka na Guantánamu trvá už přes 100 dní*. [Online]. In: Denikreferendum.cz. 21. 5. 2013. Dostupné z: <<http://denikreferendum.cz/clanek/15590-velka-hladovka-na-guantanamu-trva-uz-pres-100-dni>>.
- Velký lékařský slovník*. [Online]. In: Slovníky.cz. Maxdorf, 2008. Dostupné z: <<http://lekarske.slovníky.cz>>.
- VOKURKA, Martin a kol. *Praktický slovník medicíny*. 10., aktualizované vydání. Praha: Maxdorf, © 2011. xv, 519 s. ISBN 978-80-7345-262-9.

Seznam biblických zkratek

V této práci jsme vycházeli z českého překladu Písma svatého včetně deuterokanonických knih podle ekumenického vydání z roku 1985.

STARÝ ZÁKON

I. Knihy kanonické

Gn	První Mojžíšova (Genesis)
Ex	Druhá Mojžíšova (Exodus)
Lv	Třetí Mojžíšova (Leviticus)
Nu	Čtvrtá Mojžíšova (Numeri)
Dt	Pátá Mojžíšova (Deuteronomium)
Joz	Jozue
Sd	Soudců
Rt	Rút
1 S	První Samuelova
2 S	Druhá Samuelova
1 Kr	První Královská
2 Kr	Druhá Královská
1 Pa	První Paralipomenon (1. Letopisů)
2 Pa	Druhá Paralipomenon (2. Letopisů)
Ezd	Ezdráš
Neh	Nehemjáš
Est	Ester
Jb	Jób
Ž	Žalmy
Př	Příslloví
Kaz	Kazatel
Pís	Píseň písni
Iz	Izajáš
Jr	Jeremjáš
Pl	Pláč
Ez	Ezechiel
Da	Daniel
Oz	Ozeáš
Jl	Jóel
Am	Ámos
Abd	Abdijáš
Jon	Jonáš
Mi	Micheáš
Na	Nahum
Abk	Abakuk
Sf	Sofonjáš
Ag	Ageus
Za	Zacharjáš
Mal	Malachiáš

II. Knihy deuterokanonické

Tób	Tóbit – Tóbijáš
Júdt	Júdit
Est	Přídavky k Ester
Mdr	Knih moudrosti
Sír	Sírachovec
Bár	Báruk (a List Jeremjášův)
Da	Přídavky k Danielovi Tři muži v rozpálené peci Zuzana Bél a drak
1 Mak	První Makabejská
2 Mak	Druhá Makabejská

NOVÝ ZÁKON

Mt	Matouš
Mr	Marek
L	Lukáš
J	Jan
Sk	Skutky apoštolské
Ř	Římanům
1 K	První list Korintským
2 K	Druhý list Korintským
Ga	Galatským
Ef	Efezkým
F(p)	Filipským
Ko	Koloským
1 Te	První list Tesalonickým
2 Te	Druhý list Tesalonickým
1 Tm	První list Timoteovi
2 Tm	Druhý list Timoteovi
Tt	Titovi
Fm	Filemonovi
Žd	Židům
Jk	List Jakubův
1 P(t)	První list Petrův
2 P(t)	Druhý list Petrův
1 J	První list Janův
2 J	Druhý list Janův
3 J	Třetí list Janův
Ju	List Judův
Zj	Zjevení Janovo

Seznam výskytu slova půst a jeho variant v Písmu svatém

V této práci jsme vycházeli z českého překladu Písma svatého včetně deuterokanonických knih podle ekumenického vydání z roku 1985. Zařazujeme zde také verše, kde je uvedeno, že se osoba zdržela jídla či pití (například [1 S 28,20]), nebo, kde lze hovořit o určité formě půstu (například [1 Kr 17,3-6]). Neuvádíme verše týkající se „čistých“ a „nečistých“ pokrmů (například [Lv 11,1-47]) a také hladovění z nedostatku potravy (například [Gn 12,10]).

STARÝ ZÁKON

[Dt 9,9], [Dt 9,18]

[Sd 20,26]

[1 S 7,6], [1 S 14,24], [1 S 31,13]

[2 S 1,11-12], [2 S 3,35], [2 S 12,16], [2 S 12,21-23]

[1 Kr 13,8-9], [1 Kr 17,3-6], [1 Kr 19,8], [1 Kr 21,4], [1 Kr 21,9-12], [1 Kr 21,27]

[1 Pa 10,12]

[2 Pa 20,3]

[Ezd 8,21-23], [Ezd 10,6]

[Neh 1,4], [Neh 9,1]

[Est 4,3], [Est 4,16]

[Ž 35,13], [Ž 69,11], [Ž 102,5-6], [Ž 109,24], [Ž 119,108]

[Iz 58,3-6]

[Jr 14,12], [Jr 36,5-10]

[Ez 4,9]

[Da 1,12-15], [Da 9,3], [Da 10,2-3]

[Jl 1,14], [Jl 2,12], [Jl 2,15]

[Jon 3,5-6]

[Za 7,4-5], [Za 8,19]

[Jud 4,13], [Jud 8,6]

[Sir 34,26]

[Bar 1,5]

[1 Mak 3,47]

[2 Mak 13,12]

NOVÝ ZÁKON

[Mt 3,4], [Mt 4,2], [Mt 6,16-18], [Mt 9,14-15], [Mt 11,18-19]

[Mk 1,6], [Mk 2,18-20]

[L 2,36-37], [L 4, 1-4], [L 5,33-35], [L 7,33-34], [L 18,11-14]

[Sk 10,30-31] - výraz „postil“ se zde vyskytuje jen ve variantě překladu

[Sk 9,9], [Sk 13,2-3], [Sk 14,23], [Sk 23,12], [Sk 27,9-10], [Sk 27,33-36]

[2 K 6,3-10] - ve variantě překladu je hladovění přeloženo jako půst

[2 K 11,26-27]

Anotace

Jméno a příjmení autora:	Luboš Bližňák
Instituce:	Univerzita Palackého v Olomouci Cyrilometodějská teologická fakulta Katedra pastorální a spirituální teologie
Název práce:	Odepření si jídla. Význam půstu pro duchovní vývoj současného člověka.
Vedoucí práce:	Mgr. Marta Cincialová, Th.D.
Počet stran:	61
Rok obhajoby:	2014
Klíčová slova:	půst, křesťanský půst, spiritualita, pokora, odmítání jídla

Cílem této práce je shromáždit dostatek argumentů k potvrzení teze, že křesťanský půst je prospěšný pro duchovní život dnešního věřícího člověka, a také zodpovědět, co konkrétního člověku půst nabízí a přináší.

Práce postupuje od širšího pohledu na odmítání jídla a jeho důvodů, k odmítání jídla ze spirituálních důvodů až k užšímu tématu křesťanskému půstu.

Annotation

Name and surname: Luboš Bližňák
Institution: Palacký University Olomouc
 Sts. Cyril and Methodius Faculty of Theology
 Department of Pastoral and Spiritual Theology
Title of the Thesis: Food Abstinence. The importance of fasting on spiritual
 development of contemporary human.
Supervisor: Mgr. Marta Cincialová, Th.D.
Numer of pages: 61
Year of exam: 2014
Key words: Fast, Christian fasting, spirituality, humbleness, refusing food

Abstract:

The thesis is focused at gathering sufficient amount of arguments to confirm the principle of fast benefit on spiritual life of contemporary believer, and, besides that, to give the answer of what does the fast offer and bring to the human specifically.

Starting with wider point of view on food refusal and its reasons, the thesis proceeds to food refusal by spiritual reasons and moves to more specific topic, i.e. Christian fasting.